

BULLETIN D'INFORMATIONS

Février 2021

INITIATION A LA MARCHÉ NORDIQUE

Pratique adaptée pour les
sénieurs



Pour prendre soin de soi par
une activité adaptée dans un
environnement convivial et
sécurisant

**Cycle gratuit jusqu'au
31 mars 2021**

Les lundis de 9h15 à
10h30

Et/ou

Les jeudis de 9h45 à
11h

au Parc de la Tête d'Or

Nombre de places limité
Inscription obligatoire

04 78 26 36 88

DECouvrez NOS ACTIVITES 2021 (ADAPTEES AUX CONTRAINTES SANITAIRES)

TEMPS DE SOUTIEN ADMINISTRATIF PAR LE NUMERIQUE :

Pour les personnes de + de 60 ans équipées d'un
ordinateur ou d'une tablette



Nos assistantes vous accompagnent gratuitement dans votre
utilisation quotidienne du numérique pour gagner en autonomie !

Quelques exemples :

- Aide aux démarches administratives par internet
- Apprendre à mieux gérer sa boîte mails tant sur l'utilisation que sur son contenu.
- Maintenir des liens familiaux et sociaux par différents moyens (mail, skype, ...)
- Accès aux services publics (CAF, Impôts, CARSAT, CPAM, etc...) et privés (Banque, mutuelles, fournisseurs d'énergie, téléphonie ...)
- Créer son espace "Doctolib", et gérer ses prises de RV médicaux.
- Effectuer des recherches d'informations en ligne (loisirs, culture, utilitaires, santé, ...)

.....Nous nous adaptons en fonction de vos besoins

*Temps de soutien individuels gratuits organisés sur
rendez-vous à domicile ou dans les locaux de
l'association jusqu'au 31/03/2021*

N'hésitez pas à nous contacter !

NOS ACTIONS DE SOUTIEN A DESTINATION DES PROCHES AIDANTS



Proches aidants, un temps pour soi : Initiation à la dégustation du thé et à l'art floral japonais (Ikébana) Ce sont des temps d'échanges autour d'une activité créative et plaisante pour partager ses difficultés et ses ressources d'aidants.

Les mardis de 15h30 à 17h15 (16/02,09/03,23/03) et/ou **les vendredis de 15h30 à 17h15** (26/02,05/03,26/03)

Vous pouvez participer à une ou plusieurs séances en fonction de vos envies



Les Cafés des aidants : temps d'échanges entre aidants animés par des professionnels, **1 jeudi par mois de 15h30 à 17h.**

Vous pouvez participer à un ou plusieurs cafés en fonction des thèmes et de vos envies.

Jeudi 25 février 2021 : Confinement, inquiétudes, restrictions : être aidant au temps du covid.

Jeudi 18 mars 2021 Être reconnu en tant qu'aidant.

Jeudi 22 avril 2021 :La maladie l'a tellement changé...Comment rester en lien quand on ne reconnaît plus son proche ?

Jeudi 27 mai 2021 :Les professionnels du soin : quelle place pour l'aidant ?

Jeudi 24 juin 2021 : Aidant un jour, aidant toujours ?



La formation des aidants : 6 modules de 3 heures .Ce parcours permet aux participants de prendre du recul et questionner différents aspects de l'aide qu'ils apportent, pour mieux comprendre les enjeux et trouver des pistes pour concilier vie privée, vie d'aidant ; et ainsi prévenir l'épuisement et préserver sa santé physique, morale
Les lundis de 14h à 17h. Du 15 mars au 26 avril 2021(sauf le lundi 5/04/2021)

Toutes nos actions sont financées par nos partenaires et gratuites pour les participants. Actions organisées dans le respect des protocoles sanitaires.

Nombre de places limité . Inscrivez vous au 04 78 26 36 88