

SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES ET RETRAITÉES

Changeons notre regard sur les aînés, brisons les idées reçues !



CONFÉRENCE SUR LA RECONNAISSANCE DES AIDANTS
LUNDI 2 OCTOBRE - 14H

Inscription : sandrine.locatelli@slo-coaching.fr



ATELIER "TROUVER SON ÉQUILIBRE LORSQU'ON EST AIDANT"
MARDI 3 OCTOBRE - 10 H À 12 H (atelier limité à 15 pers.)

Inscription : sandrine.locatelli@slo-coaching.fr



CINÉMA À 3 € LA SÉANCE
FILM «UN PETIT MIRACLE» ou «BERNADETTE»
JEUDI 5 OCTOBRE À 15 H Cinéma Bel'donne

Goûter amical à l'issue de la séance



**ATELIER D.MARCHE : AUGMENTEZ LA QUANTITÉ
DE VOS PAS AU QUOTIDIEN !**
LES 9 OCTOBRE, 6 NOVEMBRE, 4 DÉCEMBRE - 9H À 12H

Inscription : mveg38@gmail.com



. Les inscriptions aux ateliers et à la conférence peuvent aussi s'effectuer à l'accueil de la mairie d'Alleverd-les-Bains.
-> 04 76 97 50 24

. Tous les ateliers et la conférence se tiennent dans la salle Lily Fayol à maison des Forges





Lundi 2 octobre - 14h - Salle Lily Fayol - Maison des Forges
CONFÉRENCE SUR LA RECONNAISSANCE DES AIDANTS

L'aidant familial est la personne qui apporte une aide non professionnelle à un proche en perte d'autonomie, ou dépendant du fait d'un handicap, d'une maladie ou de l'âge.

Il s'agit d'un rôle clé face au maintien à domicile de la personne âgée ou dépendante. En levant le voile sur ce rôle aux multiples facettes, nous ferons le point sur les besoins des aidants mais aussi les droits et les solutions qui peuvent lui être proposées.

Conférence d'1h suivie d'échanges / Questions-réponses

Inscription par mail sandrine.locatelli@slo-coaching.fr ou en mairie 04 76 97 50 24

Mardi 3 octobre - 10 h à 12 h Salle Lily Fayol - Maison des Forges
ATELIER "TROUVER SON ÉQUILIBRE LORSQU'ON EST AIDANT"

Trouver son équilibre lorsqu'on est aidant. Concilier vie professionnelle, vie personnelle, vie de famille, vie de couple, vie sociale ... et rôle d'aidant ? Ça ne coule pas toujours de source. Cela peut même parfois ressembler à une course contre le temps, à une accumulation de frustrations, et mener à une perte de sens et à l'épuisement. Mais heureusement, vous pouvez agir !

Avec cet atelier, venez ré-équilibrer vos différents domaines de vie pour que chacun puisse vous apporter satisfaction et épanouissement.

Inscription par mail sandrine.locatelli@slo-coaching.fr ou en mairie 04 76 97 50 24

Jeudi 5 octobre - 15 h Cinéma Bel'done
SÉANCE DE CINÉMA À 3 € avec un goûter amical à l'issue
FILM "UN PETIT MIRACLE" ou "BERNADETTE"

Les 9 oct, 6 nov, et 4 déc. - 9h à 12h - Salle Lily Fayol - Maison des Forges
ATELIER D-MARCHES

Le programme D-marche®, c'est surtout pour tout le monde ! Si pour agir sur sa santé « il n'y a qu'un pas », le programme D-marche® vous invite à le faire en vous motivant à augmenter votre quantité de pas au quotidien et de manière durable. Ainsi vous pourrez convertir votre temps libre comme vos temps de déplacement en temps de santé...

Nous vous proposons une présentation interactive pendant laquelle sera remis à chacun un kit D-marche® composé notamment d'un outil d'évaluation simple et ludique : un podomètre connectable à notre site internet.

Inscription par mail mveg38@gmail.com ou à l'accueil de la mairie 04 76 97 50 24