

PRENDRE SOIN DE SOI

GYM BIEN ETRE

QI GONG, PILATES, STRETCHING



Le Jeudi de 18h00 à 19h00

À l'association

20€ les 5 séances

MÉMOIRE

COMMENT PRESERVER SA MEMOIRE



Le Mardi de 14h15 à 15h45

Début le 18/09/17

A la MPT Marie Curie

Gratuit

PAUSE RÉFLEXOLOGIE

Réflexologie plantaire, palmaire, relaxation du crâne, des cervicales et du dos. Venez prendre soin de vous !

Le 2^{ème} lundi du mois (30 mn) sur RDV

A l'association



10€ à 15€ la séance

ATELIER ÉCRITURE

Ecrire pour le plaisir et s'exprimer, en toute convivialité

Le 1^{er} lundi du mois de 14h30 à 16h00

A l'association



Gratuit

SOS ADMINISTRATION

Tous dossiers

(CMU, Retraite, CAF, MDPH...)

Sur RDV

À l'association ou à domicile

5€ l'année

ETRE ACCOMPAGNE.E

PAROLES ENTR'AIDANTS

Ensemble trouvons des solutions pour vous et vos proches

Dernier Jeudi du mois de 14h00 à 16h30

A l'association



Gratuit

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Une permanence pour un accueil d'urgence et

Un entretien clinique Sur RDV à l'association ou à domicile

Entre 5€ et 10€ la séance



RENCONTRE A DOMICILE

Vous êtes seul(e), âgé(e), en perte de mobilité

Aidant : Nous vous rendons visite à domicile autour d'un projet personnalisé

Sur RDV



En fonction des revenus

FORMATION AUX AIDANTS

3 Sessions dans l'année : Formation de 6 modules pour se questionner et analyser des situations vécues.

Mardi de 14h00 à 17h30

Début en janvier 2018 à l'association

Gratuit

S'INFORMER/APPRENDRE

CONSTRUIRE SA RETRAITE

Préparer son projet de vie pour mieux vivre sa retraite

1^{er} session : Octobre à décembre 2017

2^{ème} session : Janvier à Mars 2018

3^{ème} session : Avril à Juin 2018

Gratuit A l'association

INFORMATIQUE

Selon votre niveau et votre rythme

Séance individuelle et collective sur RDV



5€ la séance à l'association/10€ à domicile

ATELIER SOCIOLINGUISTIQUE



Apprentissage de la langue française

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 9h00 /11h00

A la MPT et/ou à l'association

10€ l'année

ATELIER de FIL EN AIGUILLE

Initiation/Approfondissement

Mercredi de 10h à 12h (débutant) et de

14h à 17h (confection)

15€/trimestre



la tournée des savoirs

MINI CONFÉRENCES-ÉCHANGES

Petits temps d'échanges et d'apports de connaissances

De septembre 2017 à Juin 2018 (1fois/mois)

Se renseigner pour le jour et l'horaire

GRATUIT

JOURNÉE NATIONAL DES AIDANTS

Salle Lattara à Lattes le 6 octobre

2 CONFÉRENCES :

Accès aux droits / Droit au répit (voir programme)

SANTÉ

Atelier sommeil et Nutrition

Octobre et novembre
Les jeudis de 14h00 à 15h30

Les maladies Chroniques

Janvier à juin 2018

BIEN-ETRE

Bien vivre dans son corps et dans sa tête

LA PSYCHOLOGIE C'EST QUOI?

Réfléchir ensemble sur les représentations
de la psychologie

Adhésion à l'association : 10€



Association d'intérêt général
SIRET : 38813569100011

AIDANTS FAMILIAUX

ET PERSONNES ISOLÉES



❖ **PRENDRE SOIN DE SOI**

❖ **ETRE ACCOMPAGNE. E**

❖ **S'INFORMER / APPRENDRE**

Renseignements et Inscription :

Association Le Clos de la Fontaine

Téléphone - 06.13.51.00.67 - 04.34.11.12.40

65 Cours Libéral Bruant (voir rue J. Lemer cier),

34080 Montpellier Tram ligne 3 (Celleneuve)

contact.closdelafontaine@gmail.com / www.animaidants.com

