

quizz

convivialité

réunions

ateliers échanges infos

les CAFÉS du BIEN VIEILLIR

2020
1^{er} SEMESTRE



le TEMPS des AIDANTS



Entrée libre sans inscription

Pour tout renseignement



CLIC DU SUD-EST MARNAIS
03 26 72 22 53

Espace Mendès France - 18 rue Marabais
51300 Vitry le François

clic@aapa.fr / www.clicsudestmarnais.com



PAYS VITRYAT

Le CLIC organise et anime également des temps d'échanges et d'informations sur le Pays Vitryat. Ils sont mis en place avec les partenaires locaux. **De 14h à 16h30**

Jeudi 9 avril 2020

"ARTHROSE, ARTHRITE ET OSTÉOPOROSE : COMMENT LIMITER LES DÉGÂTS"

Par le Dr Jacques Dauberton.

ORCONTE

Médiathèque - route de Larzicourt

Jeudi 30 avril 2020

"DOCTEUR, EST-IL POSSIBLE D'ÉVITER DES CANCERS GRÂCE À DES BONS CHOIX ?"

Par le Dr Franck Arnold de l'ADPS dépistage 51.
Présentation de la Gym après cancer de l'EPGV avec le centre culturel de Pargny sur Saulx.

PARGNY SUR SAULX

Salle de réunion - place de la mairie

Jeudi 28 mai 2020

"J'AI LA MÉMOIRE QUI FLANCHE... ET SI C'ÉTAIT ALZHEIMER ?"

Avec Nicolas Capliez, neuropsychologue.

COURDEMANGES

Salle des fêtes

Jeudi 28 mai 2020

"L'INFORMATIQUE ET MOI, ÇA FAIT 2... VOIRE 3 !"

- (Re)découvrir les bases, les applications utiles par la maison France Service
- L'accompagnement numérique du CLIC
- Les ateliers numériques de Familles Rurales.

BASSUET

Maison France Service - 1 Rue Ernest Haudot

VITRY LE FRANÇOIS

MÉDIATHÈQUE ALBERT CAMUS
2 rue Charles Péguy. **De 14h à 16h30**

Jeudi 16 janvier 2020

"HYPNOSE ET EFT : DEUX THÉRAPIES NATURELLES COMPLÉMENTAIRES"

Par Alexandra Dréano.
- Les bienfaits de l'hypnose et la méthode EFT.

Jeudi 13 février 2020

"UNE AUTRE VISION DE L'ALIMENTATION : UNE CUISINE Saine ET NATURELLE"

Par David BRODIER, naturopathe.

Jeudi 19 mars 2020

"LA PROTECTION JURIDIQUE (TUTELLE, CURATELLE, HABILITATION FAMILIALE...)"

- Ce que change la nouvelle réforme de Mars 2019 avec le Dr Eric Kariger, gériatre
- Des mesures pour soutenir, protéger et non pour sanctionner par Madame Nadine Del-Pin, Juge des tutelles.

Jeudi 16 avril 2020

"L'INFORMATIQUE ET MOI, ÇA FAIT 2...VOIRE 3 !"

- Les activités de base sur ordinateur, tablette et téléphone par les médiathèques vitryates.
- Présentation de réponses locales : accompagnement au numérique du CLIC, les Connectés d'Uniscité...

Jeudi 14 mai 2020

"DES CLÉS POUR BIEN VIEILLIR : BIEN MANGER ET BIEN BOUGER"

Par le Dr Patrice BERTIN. Présentations de l'éducation thérapeutique réalisé par l'infirmière d'Asalée et de Prescrit Mouv' par le Réseau Sport Santé Bien-Être.

Jeudi 18 juin 2020

"DES ASTUCES POUR ÉVITER LA SOLITUDE À LA RETRAITE"

Par le dispositif Monalisa. Présentation d'initiatives locales : Les voisins de Familles rurales, l'action-recherche La place des aînés, Intergénéreux d'Unicité, les Petits frères des pauvres...

le TEMPS des AIDANTS



VITRY LE FRANÇOIS

HÔTEL RESTAURANT AU BON SÉJOUR

2 faubourg Léon Bourgeois.

De 14h30 à 16h30

Autour d'un café, venez rencontrer d'autres aidants lors de ce moment convivial d'échange et d'information en libre accès animé par des professionnels.

Ce service s'adresse à des particuliers et non à des professionnels, stagiaires, bénévoles...

Les thèmes ci-dessous sont les fils conducteurs des échanges et d'autres sujets peuvent être abordés en fonction des souhaits des participants.

Jeudi 6 février 2020 : "Comment aider mon proche tout en lui laissant son autonomie ?"

Jeudi 5 mars 2020 : "L'annonce du diagnostic"

Jeudi 2 avril 2020 : "Comment communiquer quand mon proche ne comprend plus ce que je lui dis ?"

Jeudi 7 mai 2020 : Mon proche refuse tout : comment faire ?

Jeudi 25 juin 2020 : "Une promesse doit-elle être tenue envers et contre tout ?"

