



Ville de
LOUVRES

PROGRAMME D'ANIMATIONS
Janvier - mars 2024
SENIORS LUPARIENS



CCAS de Louvres
L'Action Sociale **pour VOUS**

BIEN-ÊTRE

ATELIERS PARCOURS AIDANTS

Vous accompagnez un proche âgé ou touché par le handicap ?

Le CCAS organise cinq ateliers d'une heure destinés aux aidants pour leur permettre de prendre soin d'eux au quotidien.

Séance 1 : Qu'est-ce qu'être aidant ? Un atelier pour présenter le sujet de manière ludique à travers des quiz, témoignages vidéos et différentes définitions du rôle d'aidant.

L'objectif est d'apporter un cadre et des informations sur les aides financières, lieux d'informations et ressources existantes.



Vendredi 12 janvier à 14 h 30

Séance 2 : Les bons gestes au quotidien. Dans cette séance animée par un ergothérapeute, vous découvrirez les bonnes postures à adopter dans votre vie quotidienne et comment les appliquer dans votre rôle d'aidant.

Vous pourrez aussi découvrir du matériel simple susceptible de faciliter certaines tâches quotidiennes.



Vendredi 19 janvier à 14 h 30

Séance 3 : Aidants, préservez votre dos. Une séance pour comprendre les mécanismes physiologiques en jeu et enseigner les bons gestes pour mieux gérer son effort et préserver son dos au quotidien.



Vendredi 26 janvier à 14 h 30

Séance 4 : Aidants et nutrition. Une diététicienne rappellera les principes de base et abordera les spécificités de l'alimentation liées à l'avancée en âge.



Jeudi 1^{er} février à 14 h 30

Séance 5 : Voyages aidants-aidés. 3 aidants sur 4 déclarent avoir besoin de répit et plus de 6 sur 10 se sont déjà retrouvés dans un état d'épuisement intense.

Partir en voyage avec la personne aidée est un projet commun permettant de partager un moment de qualité tout en prenant du temps pour soi. De nombreuses associations seront présentées ainsi que les solutions pour financer ce projet.



Vendredi 9 février à 14 h 30



Ateliers ouverts à tous | Sur inscription uniquement.

ATELIERS RELAXATION

Le CCAS organise des séances de sophrologie, une méthode de relaxation combinant respiration, détente musculaire et visualisation positive, qui vise à renforcer le bien être physique et mental.

Ces séances seront axées sur différentes thématiques qui pourront évoluer en fonction des envies des participants : résoudre les situations de stress, faire face à la douleur, mieux gérer ses émotions, travailler sur l'estime de soi...

La première séance débutera par une présentation individuelle, permettant ainsi d'identifier les attentes de chaque participant et de personnaliser l'expérience.



**23 | 30 janvier
6 | 13 | 20 février
5 | 12 mars de 10 h à 12 h**



Réservé aux Lupariens âgés de 60 ans et plus | Sur inscription uniquement.

PERMANENCES

FRANCE SERVICES

France services accompagne les citoyens dans toutes leurs démarches administratives quotidiennes et leur facilite l'accès aux services publics.

Les conseillers France Services sont formés pour apporter des réponses adaptées à chaque situation individuelle.

Des permanences sont organisées pour vous permettre de bénéficier de ces services.



Chaque 1^{er} jeudi du mois de 13 h 30 à 16 h 30



Prise de rendez-vous obligatoire auprès du CCAS au 01 74 56 50 01.

MUTUELLE COMMUNALE

Le CCAS continue d'organiser chaque semaine des permanences pour vous permettre d'en savoir plus sur la mutuelle communale.

Découvrez ce dispositif permettant aux Lupariens et Lupariennes d'accéder à une complémentaire santé de qualité à un tarif avantageux, et ce sans condition d'âge ni de ressources.



Tous les lundis de 9 h à 12 h 30



Sans rendez-vous.



Ville de
LOUVRES



CCAS de Louvres

L'Action Sociale **POUR VOUS**

84, rue Paris, 95380 Louvres
Tél. : 01 74 56 50 01
Email : ccas@ville-louvres.fr

HORAIRE D'OUVERTURE :

Lundi - jeudi : 8 h 30 - 12 h 30 | 13 h 30 - 17 h
Vendredi : 13 h 30 - 16 h 30

@Villedelouvres



www.ville-louvres.fr | 01 34 47 34 34