

PROGRAMME DES ACTIONS COLLECTIVES DE PREVENTION

Deuxième Semestre 2018 - INFOS



LA CAUSERIE DES AIDANTS :

Tous les mois depuis janvier 2018



Partenaire : La MSA (Mutualité Sociale Agricole Ile De France)

Public : Les aidants de personnes âgées en perte d'autonomie résidant sur le territoire du CLIC Orgyvette

Objectifs : Action d'aide et de soutien aux aidants familiaux afin de proposer, dans une ambiance détendue et conviviale, un espace d'écoute, de parole et de rencontre pour échanger en toute confiance, recevoir des informations et des conseils, partager des expériences, inquiétudes et interrogations, prendre du temps pour soi pour prévenir les risques d'épuisement des aidants et les situations de maltraitance.

-1 séance par mois de 2h, tous les premiers mardi de chaque mois de 14h30 à 16h30 au Bar/Brasserie de l'Hôtel de Ville à Ballainvilliers

- Un professionnel spécialisé sera présent à chaque séance pour aborder différentes thématiques
- séance libre et gratuite, seule une consommation au choix sera à la charge du participant

ATELIER BIEN ETRE ET RELAXATION POUR LES AIDANTS FAMILIAUX « initiés » :

De Septembre 2018 à Juin 2019 (soit 9 mois – 20 séances)



Public : Les aidants familiaux de personnes âgées d'au moins 60 ans en perte d'autonomie physique et/ou cognitive, résidant sur le territoire du CLIC Orgyvette et **ayant participé aux premiers ateliers**

Objectifs : Poursuivre les bienfaits physiques et psychologiques du premier atelier, en proposant un lieu de convivialité, un espace de répit et de détente centré sur le bien-être (relaxation, étirements, aromathérapie...) pour prévenir les situations d'épuisement des aidants en les amenant à prendre conscience de l'importance de se préserver et de s'autoriser à prendre du temps pour soi.

-20 séances de 2h à raison de 2 séances par mois à l'Hôpital des Magnolias à Ballainvilliers (le mardi matin de 9h30 à 11h30) animées par une infirmière relaxologue

-Groupe de 12 à 15 personnes, sur inscription avec participation financière

SEMAINE BLEUE 2018 : PROGRAMME INTERCOMMUNAL / NORD DU TERRITOIRE

Du Samedi 06 au Dimanche 14 Octobre 2018 (Sur inscription)

Partenaires : Les communes de **Chilly-Mazarin et Longjumeau**

Objectifs : Favoriser les échanges entre les habitants de plus de 60 ans des communes partenaires, sensibiliser les seniors de manière ludique sur des thèmes de prévention santé

Activités : Thé dansant, Conférence sur la sexualité des seniors, Randonnée découverte du patrimoine, Actions Intergénérationnelles, Conférence sur la sécurité avec la Police Nationale, Réveil musculaire, Conseils diététique pour garder la forme, Salon d'Automne

SEMAINE BLEUE 2018 : PROGRAMME INTERCOMMUNAL / SUD DU TERRITOIRE

Du Lundi 08 au Vendredi 12 Octobre 2018 (Gratuit, en accès libre ou sur inscription)

Partenaires : Les communes de **La Ville du Bois, Linas, Marcoussis, Montlhéry, Nozay, Villejust**

Objectifs : Favoriser les échanges entre les habitants de plus de 60 ans des communes partenaires, sensibiliser les seniors de manière ludique sur des thèmes de prévention santé

Activités : Conférence sur les arnaques sur internet, Initiation à la danse en ligne, Randonnée pédestre, Spectacle/Débat théâtral sur la sécurité routière, Séance cinéma

JOURNEE DES AIDANTS / AIDES :

Le Mardi 23 Octobre 2018 - Déjeuner et sortie au Cirque Alexis Gruss 75 Paris

Partenaire : **La MSA**

Public : A destination des aidants familiaux ayant participé aux groupes de paroles et d'échanges des CLIC Orgyvette, Sud Essonne et Hurepoix (session 2014/2015/2016/2017 et 2018)

Objectifs : Proposer une journée de répit aux aidants, et aidés, afin de partager un moment d'échanges, festif et convivial, hors du quotidien. Valoriser la place et le rôle social de l'aidant.

FORMATION/INFORMATION DES PROFESSIONNELS DU TERRITOIRE DU CLIC ORGYVETTE :

_ Sensibilisation « Nutrition et Dénutrition des personnes âgées » pour les intervenants à domicile ; dispensée par AGE

Le Mardi 18 Septembre 2018 (niveau 1) et le Mardi 25 Septembre 2018 (niveau 2) de 14h à 16h30

_ Informations dans le cadre des Réunions de Concertation :

_ Externalisation des Réunions de Concertation :

. Jeudi 13 Septembre 2018 à la Résidence Les Jardins d'Arcadie de St Michel S/Orge (Groupe 2)

. Mardi 16 Octobre 2018 à la Résidence Autonomie Avril de Longjumeau (Groupe 1)

Renseignements au CLIC ORGYVETTE 77 rue du Perray- 91160 Ballainvilliers - 01.69.80.46.92/clic.orgyvette@wanadoo.fr

