

CAFE MULTIMEDIA

« Votre rendez-vous convivial »

Qu'est-ce que c'est ?

Un atelier « numérique » proposé aux proches aidants.

Venez muni de votre tablette, smartphone ou ordinateur portable chargés, afin de découvrir ou de vous familiariser davantage avec les outils numériques (boîte mail, applications, réseaux sociaux,...)

Nous vous offrons la première consommation soft !

INFORMATIONS UTILES

Pour 2017 :

1 mercredi sur 2 de 14h30 à 16h30

2 sites :

Les Mureaux - Café de la Mairie
2 Place de la Libération
78130, Les Mureaux

Orgeval - L'art Gourmet,
502 Route de Quarante Sous,
78630, Orgeval

ATELIER REPIT

Prendre soin de soi, pour mieux prendre soin de l'autre

« Votre moment bien-être »

Qu'est-ce que c'est ?

Prendre soin de l'autre c'est avant tout prendre soin de soi. Pour cela, nous vous proposons des ateliers « bien-être » et « relaxation » ainsi que des réunions d'informations sur le thème de la santé.

INFORMATIONS UTILES

Quelques thèmes :

- Yoga du Rire
- Yoga
- Sophrologie
- QI GONG

- Réunion d'informations
 - > santé
 - > alimentation
 - > utilisation de la musique pour se sentir bien

HALTE REPIT ITINERANTE

Le temps d'un après-midi, l'Equipe Spécialisé d'Accompagnement propose, **tous les jeudis de 14h30 à 16h30**, des ateliers adaptés pour les personnes présentant des troubles cognitifs diagnostiqués.

Leurs aidants (conjoint, famille, ami,...) ont le choix de rester ou non, à leurs côtés.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter au 01.34.74.80.60.

Tous nos ateliers sont proposés et encadrés par des professionnels de santé et du bien-être.



Qui sommes-nous ?

L'action Yvelinoise au Développement de l'Autonomie se donne pour mission **d'informer, former et soutenir** les proches aidants ou les personnes soutenant un proche âgé, malade ou handicapé.

INFORMER

- Site : <http://www.alds.org/>
- Guide des aidants familiaux des personnes âgées -conseils et astuces
- Journal des aidants

FORMER

- Café multimédia
- Réunion d'informations

SOUTENIR

- Halte répit
- Atelier répit
- Visites de convivialité

Une adhésion trimestrielle de 5€ à la Fédération vous sera demandée si vous souhaitez bénéficier de nos actions

Retrouver les dates et lieux de nos événements sur notre programme

Comment s'inscrire ou nous joindre ?

Contactez l'ALDS et demandez le service **A.Y.D.A**

du LUNDI au VENDREDI
de 9h à 13h et de 14h à 17h

E-mail: ayda@alds.org

Tél: 01 34 74 80 60

25 avenue des Aulnes
78250 Meulan-en-Yvelines



Aidant d'une personne dépendante
Besoin de faire une pause ?
Rejoignez-nous !

LES PROCHAINS
EVENEMENTS PRES DE
CHEZ VOUS

A.Y.D.A

Action Yvelinoise au
Développement de
l'Autonomie

