



Ateliers thématiques en faveur des aidants

Dans le cadre du dispositif «En Centre'Aidant» et ses actions en faveur des aidants, six ateliers « bien-être » et 5 séances « d'initiation au numérique » seront proposés de novembre à décembre à Vendôme.

La qualité de vie du proche aidant étant directement impactée par l'aide qu'il apporte, la Mutualité Française Centre-Val de Loir (MFCVL) oeuvre depuis 2015, en partenariat avec les acteurs locaux, au développement d'actions diverses dédiées aux aidants, à leurs besoins, à leur bien-être et à leur écoute.

Ateliers bien-être : Durant six séances de deux heures chacune, les aidants se rencontrent et échangent autour de thématiques variées telles que l'art-thérapie, la socio-esthétique, voyage hypnotique, le Qi-Gong, le yoga du rire et la relaxation. Programme :

Jeudi 7/11/19 : Yoga du rire

Jeudi 14/11/19 : Voyage hypnotique

Jeudi 21/11/19 : Qi gong

Jeudi 28/11/19 : Art-thérapie

Jeudi 5/12/19 : Socio-esthétique et alimentation

Jeudi 12/12/19 : Relaxation-méditation

Ateliers numériques : Cinq séances de deux heures chacune vont permettre aux participants de comprendre comment utiliser l'informatique et gagner en autonomie. Revenir sur ces fondamentaux permet alors aux participants de trouver des repères, de ne plus hésiter et de profiter de toutes les fonctionnalités à leur disposition. L'occasion également de découvrir et de s'appropriier le nouveau Réseau social des aidants mis en place par la MFCVL. L'accompagnement permet aussi un retour au "bon sens" afin de ne plus tomber facilement dans tous les pièges informatiques (éviter les virus, ne pas installer les barres d'outils inutiles et les moteurs de recherche malveillants, identifier les e-mails frauduleux...)

Du mardi 5/11/19 au mardi 3/12/19 : initiation au numérique

Tous les ateliers, gratuits et ouvert à tous, se déroulent au Minotaure, à Vendôme, salle Guaise, de 14h à 16h.

Des solutions de prise en charge pour votre proche ainsi que des solutions de transports peuvent vous être proposées. Informations et inscriptions (conseillées) auprès de :
Morgane Belen 06 33 82 60 44 ou morgane.belen@murec.fr

Organisateurs : la Mutualité Française

Centre Val de Loire (MFCVL),

en partenariat avec le Conseil départemental de Loir-et-Cher, le Centre Intercommunal d'Action Sociale Territoires Vendômois, et avec le soutien du Fond Européen de Développement Régional et de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées