

SEANCES D'INFORMATIONS

SEPTEMBRE 2015

JEUDI 17 Septembre - 10h00 à 12h00

Garder une mémoire en pleine forme, est-ce possible en vieillissant ? Par Sylvia PEZAREIX

NOVEMBRE 2015

JEUDI 19 Novembre - 10h00 à 12h00

Places et limites de chacun dans la relation avec un Proche fragilisé. Par Anne MARCILHAC, ITEV

EVENEMENTIELS

JOURNEE NATIONALE DES AIDANTS

OCTOBRE 2015

MARDI 6 Octobre - 9h00 à 17h30

Rencontre avec des professionnels pour s'informer, débattre et se détendre....

A Canopé/CRDP (Lycée Joffre) à Montpellier



SEMAINE BLEUE

LUNDI 12 Octobre - 10h00 à 12h00

Initiation aux Premiers Secours : Sensibiliser et donner les premières bases pour faire face à quelques situations urgentes. Par Ludovic DIMEGLIO, ADMR

JEUDI 15 Octobre - 14h00 à 16h00

Des clefs pour bien vieillir ? Moments d'échanges qui vous permettront d'acquérir les bons réflexes pour votre santé. Par Anne MARCILHAC, ITEV

RENSEIGNEMENTS

65 Cours Libéral Bruant (Rue Lemercier Celleneuve)
34080 MONTPELLIER

06.13.51.00.67 / 04.34.11.12.40

contact.closdelafontaine@gmail.com

Accès Tramway Ligne 3/Bus 10 : Arrêt Celleneuve

ACTIVITES REGULIERES

ATELIER ECRITURE

Le 2ème LUNDI de chaque mois - 14h30 à 16h30

Venez découvrir les joies de l'écriture

ATELIER GYM BIEN-ETRE

Tous les LUNDIS - 17h30 à 18h30

Venez vous détendre avec le (Qi Gong, Yoga, Pilâtes, Stretching) (Association NAMASTE)

PAUSE BIEN-ETRE/REFLEXOLOGIE

Les 1er et 3ème MARDIS - 14h00 à 18h00 sur RDV

Séance individuelle de 30 mn : Réflexologie (plantaire, palmaire, et relaxation crâne, cervicales, dos sur fauteuil ergonomique ou table de massage) (Association NAMASTE)

PAUSE BEAUTE

Le 3ème MARDI - 10h00 à 12h00

Venez faire une pause beauté (échange de petites recettes maison)

RELAXATION

Tous les MERCREDIS - 14h15 à 15h15 - 15h30 à 16h30

Venez-vous relaxer ou prendre un temps de répit (Association L'S en Ciel)

AIDE ET SOUTIEN AUX TUTEURS FAMILIAUX

Le 2ème JEUDI - 9h00 à 12h00 sur RDV

Permanence de l'association Géranto Sud pour vous aider sur les protections juridiques (tutelle et Curatelle)

ATELIER D'ENTRAIDE AIDANTS

Le 4ème VENDREDI - 14h30 à 16h30

Venez partager, débattre, trouver des solutions dans un cadre convivial

INFORMATIQUE

Séance individuelle à l'association ou à domicile sur RDV

ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF

Accompagnement individuel à l'association ou à domicile sur RDV

ACTIVITE A DOMICILE

* **Vous avez besoin d'un temps pour vous :** Nous venons Prendre en charge votre proche aidé autour d'un projet personnalisé

* **Vous êtes seul, âgé, en perte d'autonomie :** Nous vous rendons visite à votre domicile autour d'un projet personnalisé (activités lecture, jeux, gym-mémoire, sorties..)



TARIFS DE NOS ACTIVITES

2015 - 2016

- * Adhésion annuelle à l'association : 10€/an
 - * Activités à l'association : 5€ la séance
 - * Pause bien-être réflexologie : 15€ la séance de 30 min
 - * Séances d'informations et Evénementiels : Gratuit (carte d'adhésion obligatoire pour des questions d'assurance)
- Activités à domicile**
- * Projet personnalisé : tarif selon les revenus (voir tableau)
 - * Accompagnement administratif : 10€ l'année
 - * Informatique : 8 € la séance

ANIMATION A DOMICILE	1h par semaine	2 h/sem
Revenus < à 850 €	30 €/mois	60€
Revenus < à 1400€	40 €/mois	80 €
Revenus > à 1500€	50€/mois	100 €

DEDUCTIBLE DES IMPOTS