

PREVENTION

SEANCES D'INFORMATIONS MENSUELLES

«PRÉVENIR POUR PRÉSERVER SA SANTÉ»

Nous savons que la qualité de vie de la personne aidée et celle du proche aidant sont étroitement liées.

Bien vieillir

Droits et Aides

Gérer le stress

S'initier aux gestes de premiers secours

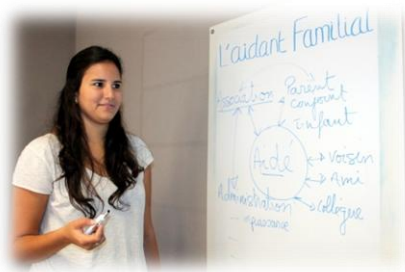
Protection juridique des personnes

Stimuler ses fonctions cognitives

Prendre soin de soi

Sensibilisation à la relation d'aide

Places et limites de chacun dans la relation avec un proche fragilisé



ACTIVITES

ACTIVITES CULTURELLES/BIEN-ETRE

Pour vous ressourcer, seul(e) ou en compagnie de votre proche, pour retrouver une vie sociale par des activités.

- Relaxation et Répét
- Gym Bien-être (Qi gong, Stretching, Yoga, Pilâtes, Do in)
- Pause Bien-être (réflexologie)
- Pause Beauté
- Atelier d'Entraide Mutuelle Aidants
- Atelier d'Ecriture
- Initiation à l'informatique et réseaux sociaux
- Sorties Sociales et Culturelles



SOUTIEN A DOMICILE

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISE

Vous êtes senior et vous avez des difficultés à vous déplacer,

Vous êtes aidant et vous avez besoin d'un moment de répit,

Nous intervenons à votre domicile.

Stimulations sensorielles, intellectuelles, relationnelles, visites à domicile

Sur Rendez-vous



AIDE ADMINISTRATIVE

A domicile ou à l'association

**Permanence d'Aide et de Soutien
Aux Tuteurs Familiaux**

Par l'association GÉRANTO Sud

Le 2^{ème} **Judi** de **9h à 12h** Sur RDV



Je veux donner de mon temps aux autres

Le bénévolat est un temps d'activités pour et avec les autres mais aussi une source d'enrichissement personnel.

Dans le cadre de nos animations, nous recherchons des bénévoles pour organiser des sorties culturelles, des ateliers créatifs et participer aux projets de notre association.



Vous pouvez nous soutenir et vous associer à nos actions par un DON

Renseignements et inscription

04 34 11 12 40 – 06 13 51 00 67

65 cours Libéral Bruant
34 080 Montpellier

contact.closdelafontaine@gmail.com

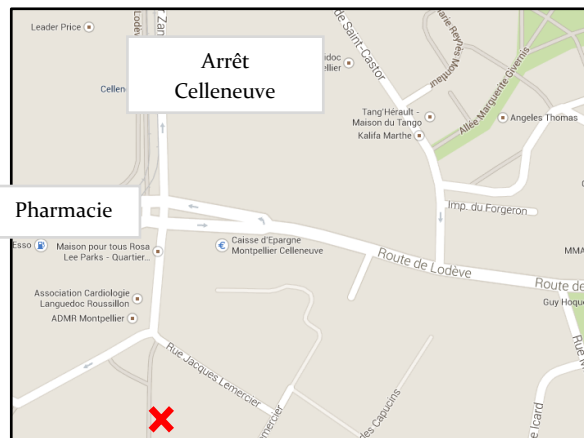
www.animaidants.com

Facebook :

Le Clos de la Fontaine

« Ce qui Nous Anime, Nous Rapproche »

Carte adhesion: 10 Euros l'année



SIRET : 388 135 691 00011
Association d'Intérêt Général

Vous êtes une personne engagée dans l'accompagnement d'un proche

Vous êtes une personne seule âgée, dépendante, malade

Notre association accueille



ACCOMPAGNE

INFORME



SOUTIENT