



NEWSLETTER

BULLETIN D'INFORMATION – CLIC ENTRAIDE UNION



" Bonjour à tous, le CLIC ENTRAIDE UNION vous propose le quatrième numéro de sa Newsletter, bonne lecture ! "



ACTUALITES

PARCOURS SPORT SANTE : ET SI VOUS PRENIEZ SOIN DE VOUS EN PRATIQUANT UNE ACTIVITE PHYSIQUE ?

 Lundi 14h30 Marche Meung-sur-Loire	 Mardi 10h-11h Pilates Meung-sur-Loire
 Mercredi 10h Marche Epieds-en-Beauce ----- 17h-18h Gym douce Beaugency	 Jeudi 9h30 Marche nordique Meung-sur-Loire ----- 15h-16h Gym douce Cléry-Saint-André

- Diabète
- Mal de dos
- Douleurs articulaires
- Dépression
- Surpoids et obésité
- Cancer
- Maladies cardiovasculaires
- ...

- Activité physique sur prescription, en lien avec votre médecin
- Séances adaptées à votre condition physique/pathologie
- Encadrement par des kinésithérapeutes, enseignants en Activité Physique Adaptée, éducateurs sportifs
- Démarrage le 19 septembre 2022

Vous souhaitez participer ?

Parlez-en avec votre médecin qui vous prescrira une activité physique adaptée

Inscription possible toute l'année selon la place disponible

A noter : une participation de 40€ par trimestre sera demandée, quel que soit le nombre d'activités

Renseignements par mail à coordination@cpts-ouestloiret.fr



ACTIONS SUR LE TERRITOIRE



Découvrir la tablette / le smartphone

Chevilly

Lundi 29 Août 2022- De 10h à 12h

GRATUIT

Contact : Département - 02.38.25.42.60



Atelier "les mardis de la forme"

Meung-sur-Loire

Reprise courant septembre 2022, le mardi matin

(marche, relaxation, étirement, renforcement musculaire adapté, gym douce...)

Contact : CCAS - 02.38.46.69.20



Atelier positionnement

Chevilly

Lundi 12 Septembre 2022- De 9h30 à 12h

(Défis numérique, avancée étape par étape)

GRATUIT

Contact : Département - 02.38.25.42.60



Atelier nutrition santé

Chevilly

A partir du Jeudi 22 Septembre 2022

4 séances - 15 places

GRATUIT

Contact : CLIC Entraide-Union - 02.38.74.62.40



Utiliser l'environnement de l'ordinateur

Chevilly

Mercredi 28 Septembre 2022- De 10h à 12h

(Bureau, paramètres, menu démarrer...)

GRATUIT

Contact : Département - 02.38.25.42.60



Bus numérique

Cercottes

Jeudi 3 Novembre 2022

GRATUIT

Contact : Mairie Cercottes - 02.38.75.41.06

LE SAVIEZ VOUS ?

Depuis le 26 juillet 2022, les familles des résidents de l'EHPAD Le Champgarnier peuvent bénéficier des conseils de Pauline RIVIERE, assistante sociale, afin de faciliter leurs démarches administratives et l'accès aux droits.

Des permanences sont mises en place aux dates suivantes un mardi par mois de 9h à 12h :

Mardi 30 Août 2022

Mardi 20 Septembre 2022

Mardi 11 Octobre 2022

A NOTER



Café des Aidants Loire Beauce

Lundi 12 septembre 2022
Lundi 10 octobre 2022
De 14h00 à 15h30 - Chaingy
Contact : 02.38.74.62.40

Groupe de parole France Alzheimer

Mardi 20 septembre 2022
Mardi 18 octobre 2022
De 14h30 à 16h00 - Patay
Contact : 02.38.82.83.36

RETOUR A DOMICILE SUITE A UNE HOSPITALISATION

Une hospitalisation peut nécessiter de mettre en place des interventions pour son retour à domicile. Il est important de pouvoir anticiper ou de se renseigner pour le préparer au mieux.



Voici quelques conseils :

Conseil N°1 :

- Si l'hospitalisation est programmée, anticiper et contacter sa mutuelle afin de savoir si votre contrat prévoit des heures d'aide à domicile

Conseil N°2 :

- Se renseigner sur les aides possibles pour votre retour à domicile auprès du CLIC

Conseil N°3 :

- Demander à rencontrer un professionnel du service social de l'établissement

Conseil N°4 :

- Demander un bulletin de sortie d'hospitalisation à l'établissement

**RETROUVEZ NOUS
AUSSI SUR**



@ clic.entraideunion@gmail.com

☎ 02 38 74 62 40

✉ 8 A Rue du Dolmen
45130 Epieds en Beauce

