



unapparté

Espace pédagogique
découvrir, apprendre, innover
pour le bien vivre à domicile

Programme Unapparté

mars - avril - mai 2022

ateliers gratuits pour les seniors
à Unapparté Grenoble
possibilité de participer en distanciel

Animation :
ergothérapeute
TASDA
Inscription :
contact@tasda.fr
07 82 85 53 36

Internet – le web – la toile : une source inépuisable d'information.

Comment trouver ce qui m'intéresse ?

Mercredi 30 Mars, de 14H30 à 16H

Exemples concrets et liens vers des sites internet
vérifiés pour faire le tri des informations sur le net !

Animation :
enseignante
Activité Physique
Adaptée
- Merci Julie
Inscription :
unapparte@
una-isere.com
04 38 42 93 64

Je prends soin de moi

Les bienfaits de l'activité physique adaptée Mardi 5 Avril de 14H à 16H

Il est aujourd'hui démontré que l'activité physique régulière contribue à la prévention de nombreuses maladies chroniques et est intégrée au parcours de soins de certaines pathologies. Mais il n'est pas toujours facile d'intégrer sa pratique dans son quotidien.

> Découvrez des petits exercices simples réalisables facilement depuis chez vous.

> Des conseils pour bouger au quotidien

> Adapter sa pratique à ses problématiques de santé

Animation :
Assistante de
service social -
consultante
Inscription :
unapparte@
una-isere.com
04 38 42 93 64

Je gère mes affaires

Les directives anticipées et la personne de confiance

Judi 28 Avril de 14H à 16H

Indiquer ses souhaits concernant sa fin de vie et désigner une personne référente auprès des équipes soignantes sont des droits.

Vous souhaitez vous informer sur la rédaction, l'enregistrement ou la possibilité de modifier ces documents ?

Cet atelier comprenant un temps de présentation des dispositifs légaux sera suivi, pour ceux qui le souhaitent, d'un temps d'échange.

Animation :
diététicienne-
nutritionniste
Inscription :
unapparte@
una-isere.com/
04 38 42 93 64

Je prends soin de moi

Bien manger pour retarder les soucis liés à l'avancée en âge,

Prévention dénutrition, prévention des risques de chute

Mardi 17 Mai de 14H à 16H

Que manger pour bien vieillir ?

Le rôle de l'alimentation dans la prévention du surpoids, de l'obésité et de nombreuses maladies chroniques ne fait plus de doute.

Cependant, un point demeure encore aujourd'hui peu connu du public : l'importance d'adapter le contenu de ses repas à mesure que l'on avance en âge.

Animation :
Assistante de
service social -
consultante
Inscription :
unapparte@
una-isere.com/
04 38 42 93 64

Je gère mes affaires

Domicile - établissement : accompagner la transition pour la personne aidée et l'aidant

Lundi 30 Mai de 14H à 16H

Mise en sécurité, anticipation de risques, épuisement des aidants : diverses raisons peuvent amener des familles à envisager l'entrée en structure d'un aîné.

Ce déménagement peut être synonyme de stress, de moment douloureux ou de soulagement. Quel qu'il soit, il est important qu'il soit fait avec anticipation et dans le respect du projet de vie de la personne.

Cet atelier vous donnera des clés pour anticiper et accompagner les décisions.

Ateliers organisés avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère



Pour plus d'information et inscription : www.unapparte.com
ou contactez nous par téléphone au 04 38 42 93 64
ou par mail à : unapparte@una-isere.com

**Unapparté, 48 rue Félix Esclangon GRENOBLE - quartier Europole -
Accès : Tram B arrêt Cité Internationale**

Unapparté, un dispositif porté par

