



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](http://www.unapparte.com)  
ou contactez nous par téléphone au 04 38 42 93 64  
ou par mail à : [unapparte@una-isere.com](mailto:unapparte@una-isere.com)

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

Unapparté, un dispositif porté par

