

Programme Unapparté

JUIN - JUILLET 2024

Ateliers gratuits
pour les seniors et leurs aidant-es
à Unapparté, 48 rue Félix Esclangon, Grenoble

**JE SUIS
CONNECTÉ-E !**

Animation : Michel ROSSET
Association AGIR abcd

Inscription : contact@una-isere.com
Tel : 04 38 42 93 64

Lundi 10 juin - 14h à 16h

Les arnaques sur internet

Internet devient le passage obligé de toutes les démarches courantes et administratives. Il est devenu un lieu où les arnaques de toute sorte sont devenues pratiques courantes. Atelier de sensibilisation autour des précautions à prendre pour naviguer sur internet en toute sécurité, comment repérer les arnaques et comment les signaler.



Animation : Marjolaine GUILBAUT
Ergothérapeute
CRIAS & CICAT (Centre
d'Information et Conseils sur les
Aides Techniques)

Inscription : contact@crias.fr
Tel : 04 78 62 98 24

Mardi 11 juin - 14h à 17h

Les après midis Aidant-es / Aidé-es

Au programme pour les aidant-es

- sensibilisation sur les risques liés au vieillissement
- découverte des solutions qui facilitent le quotidien
- préparation d'un dessert avec des aides techniques

Pour les proches aidé-es, possibilité de participer à :

- des exercices de réveil musculaire
- des jeux ludiques

**MON
LOGEMENT ET
MOI**

Animation : Aurore SCHALCK
Ergothérapeute
Merci Julie

Inscription : contact@una-isere.com
Tel : 04 38 42 93 64

Mercredi 12 juin - 14h30 à 16h30

J'adapte ma salle de bain !

Comment anticiper l'aménagement de la salle de bain pour maintenir son autonomie ?

Avec un risque élevé de chute, la pièce d'eau est une des premières pièces à adapter dans le cadre du bien vieillir dans son logement ; nul besoin d'être en difficulté ou d'attendre qu'un accident survienne : la tendance est à l'anticipation ! Atelier permettant de découvrir de nombreux conseils !



JE PRENDS SOIN DE MOI !

Animation : Elisabeth De Tullio
Diététicienne Nutritionniste

Inscription : contact@una-isere.com
Tel : 04 38 42 93 64

Vendredi 21 juin - 14h à 16h

Alimentation et activités physiques

Atelier interactif permettant de faire le point sur la pratique d'une activité physique tout en faisant le lien avec son alimentation. Les participant-es seront comment garder le tonus et bien récupérer après l'effort.



JE SUIS CONNECTÉ-E !

Animation par des Médiateurs
Numérique
Association l'Âge d'Or

Inscription : contact@una-isere.com
Tel : 04 38 42 93 64

4 Cycles : "Atelier Smartphone"

Mardi 16 juillet

Jeudi 18 juillet

Mardi 23 juillet

Jeudi 25 juillet

de 9h30 à 11h30



Vous avez un smartphone et vous souhaitez mieux comprendre comment accéder aux services en ligne, comment installer et utiliser certaines applications, apprendre les bonnes pratiques et prendre confiance en vous ? Ces ateliers sont faits pour vous !



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 : contact@una-isere.com

Unapparté, 48 rue Félix Esclangon GRENOBLE
quartier Europe

Accès : Tram B, arrêt Cité Internationale ou bus C5, terminus
Palais de Justice - Gare



unapparté

Un dispositif porté par



En partenariat avec

