



Aide & Assistance à Domicile
Association loi 1901 - Fédération UNA

Planning des ateliers

Thème	Horaire	Lieu
Atelier Numérique	Les jeudis De 10h à 11h30	2AD Yvelines – 7D rue d'Achères, Maisons-Laffitte
Atelier Soutien aux Aidants	1 samedi par mois De 10h à 12h	CLR - 29 Rue Puebla, Maisons-Laffitte
Atelier Rencontre	Les jeudis De 15h à 17h	Salle Saint Vincent : 2, rue Jean Jaurès, Mesnil-le-roi
Atelier Art Thérapie	Les mercredis De 14h à 16h	2AD Yvelines – 7D rue d'Achères, Maisons-Laffitte
Atelier Bien Vivre son Age	Nous contacter	

N'hésitez pas à nous appeler pour de plus amples informations.

Atelier numérique

Objectif : créer des liens sociaux, entraide, solidarité organisé sur 6 séances en toute convivialité.

Contenu :

- Quelques connaissances de base en informatique, SMS.
- Gestion de vos boites mails (lecture , envoi et réception des pièces jointes...)
- Accès aux sites administratifs (impot.gouv / Améli/banque...)
- Réseaux sociaux (facebook, whatsapp...)

Atelier « Soutien aux aidants »

Objectif : Prévenir les situations d'épuisement des aidants.

Contenu :

- Animé par un psychologue et un expert aidant, cet atelier est un temps pour soi, pour prendre du recul pour analyser sa situation et pour connaître ses



Aide & Assistance à Domicile
Association loi 1901 - Fédération UNA

propres ressources et celles de son environnement. Un moment d'échange avec d'autres aidants.

Atelier Art Thérapie

Objectif : Thérapeutique ou développement personnel.

Contenu :

- Animé par Gabriella Legillon, artiste peintre et art thérapeute, cet atelier propose un temps de rencontre avec votre créativité dans une ambiance conviviale et relaxante autour de thèmes ressourçant et ludiques.

Atelier Rencontre

Objectif : Entretien du corps et de l'esprit autour de plusieurs thématiques.

Contenu :

- Qi gong, Gym douce, équilibre
- Jeux, cuisine, chant
- Zoothérapie
- Entretien de sa mémoire

Atelier « Bien vivre son Age »

Objectif : Préserver le capital santé par la prévention

Contenu :

- Alimentation équilibré
- Sommeil équilibré
- Exercices de mémoire
- Qi Gong.