



Les nouvelles de octobre 2022



Les ateliers **accès gratuit**

Ateliers collectifs, avec respect des mesures barrières.
Renseignements et inscriptions auprès des professionnel-le-s ou à l'accueil.

N'hésitez pas à appeler pour dire que vous êtes intéressé-e-s ou que vous auriez besoin d'une garde d'enfant

Atelier Relax

Cycle les lundis 3, 10 et 17 octobre de 14 à 15h30
Cycle les mercredis 5, 12 et 19 octobre de 9h30 à 11h.

Un moment de détente physique et psychique proposé par Martin, kinésithérapeute du centre, inspiré de techniques douces de relaxation et de yoga.

Inscriptions à l'accueil

Les échanges du mercredi **Groupe d'entraide, d'écoute et de liens**

Le mercredi 19 octobre de 18h à 19h15

Ce groupe d'entraide est un espace pour échanger ensemble sur nos difficultés, nos expériences, nos pistes de solutions ou tout simplement écouter.

Entrée libre / ateliers ouverts

Groupe de marche

Les lundis de 14h à 16h
Sauf le 24 octobre

Perrine vous propose d'aller marcher avec elle dans le but de reprendre une activité physique adaptée à vos possibilités.

Une activité pour se réapproprier son corps et sa santé !
Un rendez-vous avec elle est nécessaire pour intégrer le groupe.

Prise de rendez-vous possible auprès de l'accueil

Défouloir en bande organisée

Le mercredi 12 octobre de 18h à 19h

Tu te réveilles, t'es en colère. Tu regardes ton courrier t'es en colère. Tu déjeunes t'es en colère. Sache que tu n'es pas seul-e à galérer !

T'as envie de crier ton injustice ou peut-être de l'extérioriser sur un sac de frappe ou en hurlant de toutes tes forces, et peut-être surtout de rencontrer d'autres personnes, elles aussi en colère. T'as envie de faire du bruit?

Sois le-a bienvenu-e au défouloir en bande organisée!

Entre femmes

Entrée libre / Renseignements auprès des professionnel-le-s du centre.



La Place du Village

SAMEDI 15 OCTOBRE de 9H30 à 12H30



Le brunch du monde partagé a été une vraie réussite le 17 septembre, merci d'être venu-e-s si nombreux-ses !

Le prochain atelier aura lieu le samedi 15 octobre, le thème, choisie en amont par les participant-e-s de septembre, sera « Je prends soin de moi' », il est ouvert à toutes et tous.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Sambra et Donia, médiatrices paires en santé ou vous renseigner auprès des accueillant-e-s du Village 2 santé.



Les vendredis des aidant-e-s

avec maxime ancien kiné du Village 2 santé / A vos agendas !



Personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap.

Vendredi 18 novembre à 16H : temps d'échange de savoir entre personnes aidant-e-s ou qui l'ont été

Les Vendredis 25 novembre puis 2, 9 et 16 décembre : ateliers destinés à des personnes de +de 60ans actuellement aidantes d'un-e proche (*inscription à l'accueil ou auprès des professionnel-le-s du centre*)

Au programme :

Écoute, partage d'expérience

(S'autoriser à) Prendre soin de soi: gymnastique douce, yoga, relaxation...

Apprentissage de l'aide à la mobilisation des personnes dépendantes, accompagnements à la marche

Prévention des chutes à domicile

Entraide administrative

Le jeudi 6 et 20 octobre de 15h30 à 17h30

Vous vous sentez en difficulté face à des démarches ? Vous avez des soucis avec la sécurité sociale ? Besoin d'aide pour comprendre un courrier ? Remplir un papier ou se connecter à son compte AMELI ?

Pour faire ensemble, avoir un coup de pouce informatique, se motiver à plusieurs ! Et si vous avez envie de prêter main forte à d'autres, de partager vos bons conseils face à la CAF, aux impôts ou aux services de la sécu, on vous attend aussi !

Anastasia, Benjamin, Muriel et Clémence vous accueillent plusieurs fois par mois dans la salle habitante du Village 2 santé

Entrée libre / Renseignements auprès des professionnel-le-s du centre.

Les cafés du jeudi

Le jeudi 13 octobre de 10h à 12h

Moment convivial devant le centre le deuxième jeudi de chaque mois Luigi (coiffeur/barbier) sera présent pour cheveux courts, pointes et barbe à prix libre

Tout le monde est bienvenu

Vos remarques commentaires et idées

N'hésitez pas à nous donner votre avis, à nous faire part de vos envies.
Tout cela nous aide à avancer.

Téléphone : 04.57.00.80.00

Site : www.levillage2sante.fr

Mail : contact@levillage2sante.fr

Facebook : [levillage2sante](https://www.facebook.com/levillage2sante)