









GYM SENIORS BIEN-ÊTRE RELAXATION QI GONG

REMUE-MÉNINGES CONDUITE SÉCURITÉ & AUTONOMIE



# Le mot de la Présidente

Plus que jamais, après deux années passées de crise sanitaire, le SIPAG est présent pour **vous accompagner!** 

Vous avez plus de 60 ans : les élus de vos communes vous proposent des ateliers de qualité où votre santé et votre bienêtre sont au cœur de l'attention des professionnels qui les animent!

L'objectif est de développer des partenariats pertinents et **adaptés à vos besoins.** 

Le SIPAG, c'est aussi un service public qui évolue pour mieux répondre à vos attentes : vous pouvez consulter son actualité sur le site internet, sur Facebook et si vous êtes un "senior connecté", transmettez-nous vos témoignages, vos suggestions par mail également (coordonnées en dernière page).

**Vos préoccupations sont les nôtres,** c'est pourquoi l'équipe du SIPAG vous rend service au quotidien.

Si vous êtes aidants, nous cheminons avec vous car nous savons l'enjeu très fort, pour vous, de rester à domicile avec votre aidé ou de trouver pour elle/lui la meilleure des solutions. Nous vous offrons des temps de répit en parallèle de la prise en charge de vos proches, en toute confiance.

N'hésitez pas à nous contacter, nous vous répondrons avec dynamisme et bienveillance.

Alors rendez-vous lors de nos ateliers de la saison 2022-2023!



Présidente du SIPAG

# Les ateliers présentés dans cette brochure débuteront à partir du 12 septembre 2022

Inscriptions obligatoires auprès du SIPAG Une confirmation vous sera envoyée sous réserve des places disponibles.



Le partenaire des seniors

## FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE





















#### 13 COMMUNES MEMBRES DU SIPAG RÉPARTIES DE LA FACON SUIVANTE :

- 4 communes de la Métropole : Charbonnières-les-Bains, Craponne, Marcy l'Étoile, Saint-Genis-les-Ollières
- 9 communes du Nouveau Rhône : Brindas, Courzieu, Grézieu-la-Varenne, Messimy, Pollionnay, Sainte-Consorce, Thurins, Vaugneray, Yzeron.



124, Place Andrée-Marie Perrin 69290 CRAPONNE Tél. 04 37 22 07 24 E-mail : contact@lesipag.org

Visitez le site internet du Sipag www.lesipag.org



SUIVEZ LE SIPAG SUR FACEBOOK





# **Bulletin d'inscription Ateliers 2022-2023**



À renvoyer accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre du "TRÉSOR PUBLIC". ALL SIPAG: 124 PLACE ANDRÉE-MARIE PERRIN - 69290 CRAPONNE

NOM:	Prénom:	Téléphone :
Date de naissance :		E-Mail:
Adresse:		
Code postal : VILLE :		

Inscriptions sous réserve des places disponibles. Une confirmation vous sera envoyée.

Les ateliers présentés dans cette brochure débuteront à partir du 12 septembre 2022



## **GYM SÉNIORS**

VOIR PAGE 5

Brindas	MARDI	de 9h30 à 10h30	
Charbonnières Les Bains	LUNDI	de 9h15 à 10h15	
Courzieu	LUNDI	de 10h45 à 11h45	
	JEUDI	de 10h à 11h	
Craponne	JEUDI	de 11h à 12h	
	VENDREDI	de 9h30 à 10h30	
Grézieu la Varenne	JEUDI	de 9h30 à 10h30	
Grezieu la varenne		de 10h30 à 11h30	
Marcy l'Étoile	VENDREDI	de 11h à 12h	
Messimy	MERCREDI	de 9h30 à 10h30	
Pollionnay	MERCREDI	de 11h à 12h	
Saint Genis les Ollières	JEUDI	de 9h à 10h	
Sainte Consorce	JEUDI	de 10h15 à 11h15	
Thurins	MARDI	de 9h30 à 10h30	
Vaugneray	VENDREDI	de 11h à 12h	
Yzeron	MARDI	de 10h45 à 11h45	



## BIEN-ÊTRE • RELAXATION QI GONG VOIR PAGE 6

Brindas	JEUDI	de 10h30 à 11h30	
Marey Uftalla	de 9h à 10h		
Marcy l'Étoile	LUNDI	de 10h à 11h	
Pollionnay	LUNDI	de 14h à 15h	



## **REMUE-MÉNINGES**

VOIR PAGE 7

Charbonnières les Bains	1 MERCREDI SUR 2	de 10h30 à 12h	
Brindas	1 MERCREDI SUR 2	de 10h30 à 12h	
Craponne	1 MARDI SUR 2	de 10h30 à 12h	
Grézieu la Varenne	1 VENDREDI SUR 2	de 10h30 à 12h	
St Genis-les-Ollières	1 VENDREDI SUR 2	de 10h30 à 12h	
Yzeron	1 JEUDI SUR 2	de 10h30 à 12h	



#### CONDUITE EN TOUTE SÉCURITÉ VOIR PAGE 8

Messimy	JEUDI 16/03/2023	de 9h30 à 12h	
	JEUDI 23/03/2023	de 9h30 à 12h	
	JEUDI 30/03/2023	de 9h30 à 12h	
	JEUDI 06/04/2023	de 9h30 à 12h	





# Ateliers GYM SENIORS

- Maintenez et améliorez vos capacités physiques
- > Bougez en toute convivialité
- > Préservez votre capital santé

À partir du 12 septembre 2022

Brindas	SALLE DU CARRÉ D'ASS	MARDI	de 9h30 à 10h30
Charbonnières Les Bains	MAISON DES ARTS	LUNDI	de 9h15 à 10h15
Courzieu	SALLE DES FÊTES L. BESON	LUNDI	de 10h45 à 11h45
Craponne		JEUDI	de 10h à 11h
NOUVEAU: Atelier "GYM DYNAMIQUE"	ESPACE MALRAUX	JEUDI de 11h à 12h	
les jeudis de 10h à 11h		VENDREDI	de 9h30 à 10h30
Grézieu la Varenne NOUVEAU:	SALLE D'ANIMATION	JEUDI	de 9h30 à 10h30
Atelier "GYM DYNAMIQUE" les jeudis de 9h30 à 10h30	SALLE D'ANIMATION	JEUDI	de 10h30 à 11h30
Marcy l'Étoile	SALLE DE LA DANSE	VENDREDI	de 11h à 12h
Messimy	ESPACE JEUNES	MERCREDI	de 9h30 à 10h30
Pollionnay	SALLE DES FÊTES	MERCREDI	de 11h à 12h
Saint Genis les Ollières	SALLE DES FÊTES	JEUDI	de 9h à 10h
Sainte Consorce	SALLE DES VALLONS	JEUDI	de 10h15 à 11h15
Thurins	SALLE DES MARIAGES	MARDI	de 9h30 à 10h30
Vaugneray	SALLE DES ASSOCIATIONS	VENDREDI	de 11h à 12h
Yzeron	SALLE CHARLES BRYON	MARDI	de 10h45 à 11h45



DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ!

55€ L'ANNÉE

1 SÉANCE PAR SEMAINE SUR TOUTE L'ANNÉE

(excepté août et Noël)

**BULLETIN D'INSCRIPTION: PAGE 4** 

5



- > Renforcez vos défenses immunitaires
- Diminuez votre stress
- Soulagez vos douleurs
- > Entretenez votre mémoire
- > Préservez-vous par le biais d'exercices de respiration, d'automassages, de relaxation, de concentration...

À partir du 12 septembre 2022

Brindas	SALLE DU CARRÉ D'ASS	JEUDI	de 10h30 à 11h30
Marcy l'Étoile	SALLE DE LA DANSE	LUNDI	de 9h à 10h
Marcy retoile	CY l'Etolle SALLE DE LA DANSE LUNDI	de 10h à 11h	
Pollionnay	SALLE DES FÊTES	LUNDI	de 14h à 15h

**BULLETIN D'INSCRIPTION : PAGE 4** 



FAITES DE VOTRE BIEN-ÊTRE UNE PRIORITÉ!

100€ L'ANNÉE

1 SÉANCE PAR SEMAINE SUR TOUTE L'ANNÉE

(excepté juillet, août et Noël)



- > Entretenez votre mémoire de façon ludique
- Apprenez à regarder autrement votre mémoire
- > Renforcez votre confiance en vous

ENTRETENEZ VOTRE MÉMOIRE!

## 1 SÉANCE TOUS LES 15 JOURS SUR TOUTE L'ANNÉE

(hors vacances scolaires)



À partir du 12 septembre 2022

Charbonnières les Bains 1 MERCREDI SUR 2 de 10h30 à 12h SALLE DE L'EAU VIVE Brindas SALLE CARRÉ D'ASS 1 MERCREDI SUR 2 de 10h30 à 12h 1 MARDI SUR 2 de 10h30 à 12h Craponne SIPAG Grézieu la Varenne SALLE D'ANIMATION 1 VENDREDI SUR 2 de 10h30 à 12h Saint Genis les Ollières 1 VENDREDI SUR 2 SALLE PICAUD BROSSE de 10h30 à 12h **Yzeron** 1 JEUDI SUR 2 de 10h30 à 12h SALLE CHARLES BRYON



# Ateliers conduite en sécurité pour une autonomie prolongée

# LE SIPAG VOUS PROPOSE UN ATELIER REVISITÉ AVEC UN PARTENAIRE QUALIFIÉ





- > Rassurez-vous sur vos capacités en matière de conduite
- > Entretenez votre vigilance et réadaptez votre comportement
- > Remettez vos connaissances à niveau

À partir du 16 mars 2023 DES ATELIERS
THÉORIQUES ET
PRATIQUES

Messimy

SALLE LAFONT
8 RUE DE L'ALAMBIC

JEUDI 23 MARS 2023

JEUDI 30 MARS 2023

JEUDI 30 MARS 2023

JEUDI 6 AVRIL 2023

55€

4 SÉANCES DE 2h30 + 2 AUDITS DE CONDUITE\*

#### \*L'AUDIT DE CONDUITE:

Il s'agit d'une mise en pratique, en situation au volant. Vous serez accompagné(e) d'un moniteur qui vous conseillera pour améliorer votre conduite.

Les dates et horaires des audits de conduite seront directement convenus avec le moniteur.

**BULLETIN D'INSCRIPTION: PAGE 4** 

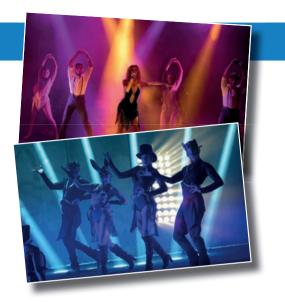
# **DU 3 AU 7 OCTOBRE 2022**

# LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

VENEZ NOMBREUX, VOUS ÊTES LES BIENVENUS !





## LES ACTIONS PROGRAMMÉES DU 3 AU 7 OCTOBRE 2022



"Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire"



VOUS VOUS OCCUPEZ D'UNE PERSONNE ÂGÉE MALADE...
VOUS AVEZ BESOIN D'ÊTRE INFORMÉ, SOUTENU, D'ÉCHANGER,
D'AVOIR DES CONSEILS, DE VOUS RESSOURCER...

Les professionnelles du GUICHET UNIQUE, en lien avec ses partenaires, vous accompagnent, vous informent et vous proposent des solutions pour vous et votre proche.



124, Place Andrée-Marie Perrin • 69290 **CRAPONNE** Tél. **04 37 22 07 24** 

E-mail: contact@lesipag.org

#### **AIDANTS** VOTRE COMMUNE SE MOBILISE

Brindas, Charbonnières-les-Bains, Courzieu, Craponne, Grézieu-la-Varenne, Marcy l'Étoile, Saint-Genis-les-Ollières, Messimy, Pollionnay, Sainte-Consorce, Thurins, Vaugneray, Yzeron.

Des assistantes sociales et psychologue à votre écoute : 04 37 22 07 24



#### **ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS**

- Afin de vous accompagner dans votre quotidien :
- ✓ Les assistantes sociales vous informent sur les différents dispositifs existant sur notre territoire, vous accompagnent dans vos démarches administratives, dans la mise en place d'aides à domicile...
- ✓ La psychologue vous écoute pour vous aider à faire face à la maladie.
- Afin de prendre soin de votre santé, de prendre du temps pour vous ou vous aider à mieux comprendre la maladie nous vous proposons :
- ✓ Un groupe d'échanges : "Parole Aidante" pour avoir du soutien autour d'un moment convivial et ne plus se sentir seul...
- ✓ Des ateliers répit pour vous ressourcer, rencontrer d'autres aidants.
- ✓ Des journées répit pour rompre votre quotidien d'aidant et passer un moment convivial.

Des solutions sont possibles pour que votre proche ne reste pas seul à domicile le temps de votre activité.

#### **ACCOMPAGNEMENT DES PROCHES**

- ✓ Nous vous informons de solutions adaptées pour votre proche, tant à domicile qu'à l'extérieur.
- ✓ Atelier mémoire : votre proche pourra aussi être stimulé et accompagné dans des activités adaptées à ses difficultés. Vous pourrez ainsi bénéficier de temps libre en toute sécurité.



## **ACTIVITÉS COUPLES**

✓ Nous vous proposons des ateliers ou des journées en couple afin de renforcer votre relation et mettre de côté, le temps d'une activité, les difficultés du quotidien.

# UNE ÉQUIPE D'ÉLUS ET DE PROFESSIONNELS

# au service des plus de 60 ans

Le partenaire des seniors

## **ACCUEIL PHYSIQUE ET TÉLÉPHONIQUE**

mardi - jeudi - vendredi : de 9h à 12h30 lundi - mardi - jeudi - vendredi : de 13h30 à 17h (16h le vendredi)

Permanences des assistantes sociales dans certaines communes :

RENSEIGNEMENTS AU SIPAG ET DANS VOTRE MAIRIE

Visites à domicile : sur rendez-vous

124, Place Andrée-Marie Perrin • 69290 **CRAPONNE** Tél. **04 37 22 07 24 /** E-mail : **contact@lesipag.org** 

SUIVEZ LE SIPAG SUR FACEBOOK



@lesipa



Visitez le site internet du Sipag www.lesipag.org

**BROCHURE ATELIERS PRÉVENTION SIPAG 2022-2023** 











Avec le concours de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Rhône et de la Métropole.