



sipag

Le partenaire des seniors

Les ateliers PRÉVENTION

SAISON
2023
2024



**GYM
SENIORS**



**BIEN-ÊTRE
RELAXATION
QI GONG**



**REMUE-
MÉNINGES**



**CONDUITE
SÉCURITÉ
& AUTONOMIE**



**LA SANTÉ
VIENT EN
MANGEANT**



Le mot de la Présidente

En ces temps d'évolution démographique, de recul de l'âge du départ à la retraite, d'accroissement

des situations d'aide à domicile d'un proche...**VOUS, les séniors**, quelle que soit votre situation, **avez besoin d'un service public de qualité qui s'adapte à vos besoins.**

Le SIPAG s'attache à vous apporter ce service diversifié de prévention et de soutien, au plus près de vos situations, toutes uniques.

Pour y parvenir, l'équipe des professionnels du SIPAG se renforce avec l'arrivée d'une 3^e Assistante sociale ; l'offre de répit pour les aidants se développe à domicile ; un forum **"À la retraite... et après ?"** aura lieu le **22 septembre 2023** et les activités de prévention se multiplient.

En effet, vous plébiscitez les ateliers **Remue-Méninges • Qi-Gong • Conduite, Autonomie et Sécurité...** C'est pourquoi, nous ouvrons de nouveaux groupes et ajoutons un atelier **"La santé vient**

en mangeant". Que vous soyez "novice" ou "fin cuisinier", vous pourrez acquérir des notions de diététique, découvrir des recettes, les mettre en pratique, en cuisinant à plusieurs mains, et les déguster, dans une ambiance conviviale !

Au-delà de cette brochure, **le SIPAG communique avec vous par l'intermédiaire de vos communes et de vos élus** (Délégués au SIPAG) : panneaux lumineux, applications citoyennes, sites internet et bulletins municipaux...et aussi via le site du SIPAG, sa page Facebook que vous êtes toujours plus nombreux à rejoindre.

Pour une information très directe, n'hésitez pas à appeler l'accueil du SIPAG.

Je vous assure de notre engagement entier à votre service et vous souhaite à tous une saison 2023/2024, avec le **SIPAG, pleine de moments de bien-être et d'épanouissement.**

Béatrice Dumortier

Présidente du SIPAG

Les ateliers présentés dans cette brochure débuteront à partir du 18 septembre 2023

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



LE DÉPARTEMENT



ACTIONS MENÉES SUR LES 13 COMMUNES MEMBRES DU SIPAG



13 COMMUNES MEMBRES DU SIPAG RÉPARTIES DE LA FAÇON 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





NOM : Prénom : Téléphone :

Date de naissance : E-Mail :

Adresse :

Code postal : VILLE :

**Les ateliers présentés dans cette brochure
débuteront à partir du 18 septembre 2023**

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



GYM SÉNIORS

VOIR PAGE 5

Brindas	MARDI	de 9h30 à 10h30	<input type="checkbox"/>
Charbonnières Les Bains	LUNDI	de 9h15 à 10h15	<input type="checkbox"/>
Courzieu	LUNDI	de 10h45 à 11h45	<input type="checkbox"/>
Craponne	JEUDI	de 10h à 11h	<input type="checkbox"/>
	JEUDI	de 11h à 12h	<input type="checkbox"/>
	VENDREDI	de 9h30 à 10h30	<input type="checkbox"/>
Grézieu la Varenne	JEUDI	de 9h30 à 10h30	<input type="checkbox"/>
		de 10h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>
Marcy l'Étoile	VENDREDI	de 11h à 12h	<input type="checkbox"/>
Messimy	MERCREDI	de 9h30 à 10h30	<input type="checkbox"/>
Pollionnay	MERCREDI	de 11h à 12h	<input type="checkbox"/>
Saint Genis les Ollières	JEUDI	de 9h à 10h	<input type="checkbox"/>
Sainte Consorce	JEUDI	de 10h15 à 11h15	<input type="checkbox"/>
Thurins	MARDI	de 9h30 à 10h30	<input type="checkbox"/>
Vaugneray	VENDREDI	de 11h à 12h	<input type="checkbox"/>
Zzeron	MARDI	de 10h45 à 11h45	<input type="checkbox"/>



REMUE-MÉNINGES

VOIR PAGE 7

Charbonnières les Bains	1 MERCREDI SUR 2	de 10h30 à 12h	<input type="checkbox"/>
Brindas	1 MERCREDI SUR 2	de 10h30 à 12h	<input type="checkbox"/>
	1 JEUDI SUR 2	de 9h30 à 11h	<input type="checkbox"/>
Craponne	1 MARDI SUR 2	de 10h30 à 12h	<input type="checkbox"/>
Grézieu la Varenne	1 VENDREDI SUR 2	de 10h30 à 12h	<input type="checkbox"/>
Ste Consorce	1 LUNDI SUR 2	de 9h30 à 11h	<input type="checkbox"/>
St Genis-les-Ollières	1 VENDREDI SUR 2	de 10h30 à 12h	<input type="checkbox"/>
Zzeron	1 JEUDI SUR 2	de 10h30 à 12h	<input type="checkbox"/>



CONDUITE EN TOUTE SÉCURITÉ

VOIR PAGE 8

Craponne	JEUDI 14/03/2024	de 9h30 à 12h	<input type="checkbox"/>
	JEUDI 21/03/2024		
	JEUDI 28/03/2024		
	JEUDI 4/04/2024		
	JEUDI 11/04/2024		



BIEN-ÊTRE • RELAXATION QI-GONG

VOIR PAGE 6

Brindas	JEUDI	de 10h30 à 11h30	<input type="checkbox"/>
Marcy l'Étoile	LUNDI	de 9h à 10h	<input type="checkbox"/>
		de 10h à 11h	<input type="checkbox"/>
Pollyonnay	LUNDI	de 14h à 15h	<input type="checkbox"/>
Vaugneray	VENDREDI	de 9h30 à 10h30	<input type="checkbox"/>



LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

VOIR PAGE 9

Calendrier des dates programmées disponible sur simple demande au SIPAG

ATTENTION
NOMBRE DE
PLACES LIMITÉ

Vaugneray	10 SÉANCES DE SEPTEMBRE 2023 À JUIN 2024	1 Lundi par mois de 9h à 12h	<input type="checkbox"/>
-----------	--	---------------------------------	--------------------------





Ateliers

GYM SENIORS

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

À partir du
18 septembre 2023



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 Atelier "GYM DYNAMIQUE" les jeudis de 10h à 11h	ANCIEN DOJO	JEUDI	de 10h à 11h
		JEUDI	de 11h à 12h
		VENDREDI	de 9h30 à 10h30
Grézieu la Varenne Atelier "GYM DYNAMIQUE" les jeudis de 9h30 à 10h30	SALLE D'ANIMATION	JEUDI	de 9h30 à 10h30
		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 Atelier "GYM DYNAMIQUE"	SALLE DE LA MÉDIATHÈQUE	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 SPORT (HALL)	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 !

60€
L'ANNÉE

**1 SÉANCE PAR SEMAINE
SUR TOUTE L'ANNÉE**
(excepté août et Noël)

BULLETIN D'INSCRIPTION : PAGE 4



Ateliers BIEN-ÊTRE RELAXATION • QI GONG

- › 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
18 septembre 2023

Brindas	SALLE DU CARRÉ D'ASS	JEUDI	de 10h30 à 11h30
Marcy l'Étoile	SALLE DE LA DANSE	LUNDI	de 9h à 10h de 10h à 11h
Pollionnay	MÉDIATHÈQUE	LUNDI	de 14h à 15h
Vaugneray (NOUVEAU)	SALLE POLYVALENTE	VENDREDI	de 9h30 à 10h30



FAITES DE VOTRE
BIEN-ÊTRE
UNE PRIORITÉ !

110€
L'ANNÉE

**1 SÉANCE PAR SEMAINE
SUR TOUTE L'ANNÉE**
(excepté juillet, août et Noël)



Ateliers

REMUE-MÉNINGES

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

ENTRETIENEZ VOTRE MÉMOIRE !

**1 SÉANCE TOUS LES
15 JOURS SUR TOUTE L'ANNÉE**
(hors vacances scolaires)

60€
L'ANNÉE

À partir du
18 septembre 2023

BULLETIN D'INSCRIPTION : PAGE 4

Charbonnières les Bains	SALLE DE L'EAU VIVE	1 MERCREDI SUR 2	de 10h30 à 12h
Brindas (NOUVEAU)	SALLE CARRÉ D'ASS	1 MERCREDI SUR 2 1 JEUDI SUR 2	de 10h30 à 12h de 9h30 à 11h
Craponne	SIPAG	1 MARDI SUR 2	de 10h30 à 12h
Grézieu la Varenne	SALLE D'ANIMATION	1 VENDREDI SUR 2	de 10h30 à 12h
Sainte Consorce (NOUVEAU)	SALLE DES VALLONS	1 LUNDI SUR 2	de 9h30 à 11h
Saint Genis les Ollières	SALLE PICAUD BROUSSE	1 VENDREDI SUR 2	de 10h30 à 12h
Yzeron	SALLE CHARLES BRYON	1 JEUDI SUR 2	de 10h30 à 12h





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

DES ATELIERS
THÉORIQUES ET
PRATIQUES

Craponne	ESPACE MALRAUX SALLE 104	JEUDI 14 MARS 2024	de 9h30 à 12h00
		JEUDI 21 MARS 2024	
		JEUDI 28 MARS 2024	
		JEUDI 4 AVRIL 2024	
		JEUDI 11 AVRIL 2024	de 9h30 à 11h00

60€

4 SÉANCES DE 2h30,
1 séance de 1h30
+ 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



Ateliers

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

ATELIERS GUIDÉS PAR UNE
DIÉTÉTICIENNE/NUTRITIONNISTE
QUALIFIÉE ET DYNAMIQUE



LE SIPAG VOUS PROPOSE SON **NOUVEL ATELIER DE CUISINE**
POUR PARTAGER UN MOMENT CONVIVAL EN APPRENANT,
EN CONCOCTANT ET EN DÉGUSTANT

- Adoptez une alimentation plaisir, équilibrée et adaptée
- Apprenez à répondre à vos besoins nutritionnels
- Gardez la forme, le moral et la santé grâce à votre assiette
- (Re)trouvez le goût du “bien manger”



À partir du
18 septembre 2023

10 SÉANCES
1 LUNDI PAR MOIS

(Calendrier des dates programmées
disponible sur simple demande au SIPAG)

ATTENTION
NOMBRE DE
PLACES LIMITÉ

150€

INCLUANT LES INGRÉDIENTS ET LA
DÉGUSTATION À CHAQUE SÉANCE

BULLETIN D'INSCRIPTION : PAGE 4

Vaugneray	SALLE TEMPS DE PARTAGE	10 SÉANCES DE SEPTEMBRE 2023 À JUIN 2024	1 lundi par mois de 9h à 12h
-----------	------------------------	--	---------------------------------

AIDANTS, NE RESTEZ PAS SEULS !

LE SIPAG, UN GUICHET UNIQUE

POUR LES AIDANTS



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.**

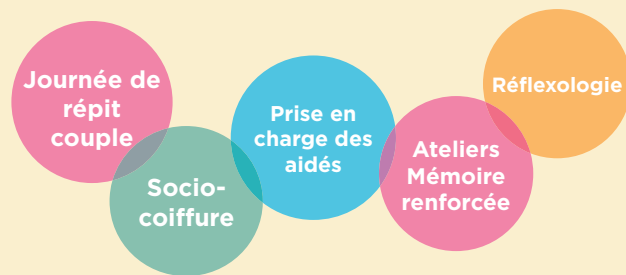


AIDANTS VOTRE COMMUNE SE MOBILISE

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

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

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



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 **journées répit** pour rompre votre quotidien d'aidant et passer un moment convivial.
- ✓ Des **ateliers de répit collectifs** pour rencontrer d'autres aidants et vous ressourcer.

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.

Accompagnements en binômes aidants/aidés à l'extérieur

- ✓ Des **Journées de répit à 2**, pour mettre de côté les difficultés du quotidien, améliorer les relations à l'occasion d'une sortie, d'une activité....

NOUVEAU ! "À DOMICILE"

- ✓ Des **séances de répit à domicile** telles que la Socio-Coiffure, la Réflexologie, la Socio-Esthétique... pour prendre soin de soi et partager un moment de bien-être....





Le partenaire des seniors

UNE ÉQUIPE D'ÉLUS ET DE PROFESSIONNELS AU SERVICE DES PLUS DE 60 ANS

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  **@lesipag**



Visitez le site
internet du Sipag
www.lesipag.org

BROCHURE ATELIERS PRÉVENTION SIPAG 2023-2024

ACTIONS
FINANCÉES PAR



RHÔNE
LE DÉPARTEMENT

GRANDLYON
la métropole



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

Photos non contractuelles. Réalisé dans l'Ouest lyonnais par iGraphics.fr pour Le SIPAG.
imprimé sur un papier certifié FSC issu de forêts durablement gérées et de sources contrôlées.



Ne pas jeter sur la voie publique