

NEWSLETTER

BULLETIN D'INFORMATION - CLIC ENTRAIDE UNION



"Bonjour à tous, le CLIC ENTRAIDE UNION vous propose le quatrième numéro de sa Newsletter, bonne lecture!"



PARCOURS SPORT SANTE: ET SI VOUS PRENIEZ SOIN DE VOUS EN PRATIQUANT UNE ACTIVITE PHYSIQUE?



- · Activité physique sur prescription, en lien avec votre médecin
- · Séances adaptées à votre condition physique/pathologie
- Encadrement par des kinésithérapeutes, enseignants en Activité Physique Adaptée, éducateurs sportifs
- Démarrage le 19 septembre 2022

Vous souhaitez participer?

Parlez-en avec votre médecin qui vous prescrira une activité physique adaptée

Inscription possible toute l'année selon la place disponible A noter : une participation de 40€ par trimestre sera demandée, quel que soit le nombre d'activités Renseignements par mail à coordination@cpts-ouestloiret.fr





ACTIONS SUR LE TERRITOIRE

of the

Découvrir la tablette / le smartphone

Chevilly

Lundi 29 Août 2022- De 10h à 12h GRATUIT

Contact : Département - 02.38.25.42.60



Atelier "les mardis de la forme"

Meung-sur-Loire

Reprise courant septembre 2022, le mardi matin (marche, relaxation, étirement, renforcement musculaire adapté, gym douce...)

Contact: CCAS - 02.38.46.69.20



Atelier positionnement

Chevilly

Lundi 12 Septembre 2022- De 9h30 à 12h (Défis numérique, avancée étape par étape)

Contact: Département - 02.38.25.42.60



Atelier nutrition santé

Chevilly

A partir du Jeudi 22 Septembre 2022 4 séances - 15 places

GRATUIT

Contact: CLIC Entraide-Union - 02.38.74.62.40



Utiliser l'environnement de l'ordinateur

Mercredi 28 Septembre 2022- De 10h à 12h (Bureau, paramètres, menu démarrer...)

GRATUIT

Contact : Département - 02.38.25.42.60



Bus numérique

Cercottes

Jeudi 3 Novembre 2022

GRATUIT

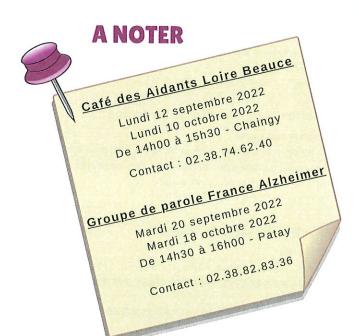
Contact: Mairie Cercottes - 02.38.75.41.06

LE SAVIEZ VOUS ?

Depuis le 26 Juillet 2022, les familles des résidents de l'EHPAD Le Champgarnier peuvent bénéficier des conseils de Pauline RIVIERE, assistante sociale, afin de faciliter leurs démarches administratives et l'accès aux droits.

Des permanences sont mises en place aux dates suivantes un mardi par mois de 9h à 12h :

> Mardi 30 Août 2022 Mardi 20 Septembre 2022 Mardi 11 Octobre 2022



RETOUR A DOMICILE SUITE A UNE HOSPITALISATION

Une hospitalisation
peut nécessiter de mettre
en place des interventions pour
son retour à domicile. Il est
important de pouvoir anticiper
ou de se renseigner pour
le préparer au mieux.



Voici quelques conseils:

Conseil N°1:

- Si l'hospitalisation est programmée, anticiper et contacter sa mutuelle afin de savoir si votre contrat prévoit des heures d'aide à domicile

Conseil N°2:

- Se renseigner sur les aides possibles pour votre retour à domicile auprès du CLIC

Conseil N°3:

- Demander à rencontrer un professionnel du service social de l'établissement

Conseil N°4:

- Demander un bulletin de sortie d'hospitalisation à l'établissement

RETROUVEZ NOUS AUSSI SUR





clic.entraideunion@gmail.com



02 38 74 62 40



8 A Rue du Dolmen 45130 Epieds en Beauce









