

Nouvelles

sipag
Le partenaire des seniors



Été 2024



Le service public dédié aux Séniors de plus de 60 ans sur votre commune continue de vous proposer des ateliers de bien-être, de stimulation, d'échanges...

Passez-vous l'info...



La saison 2024/2025 **des ateliers de prévention** du SIPAG
démarrera le **lundi 16 septembre !**

**Gym Séniors – un atelier hebdomadaire sur chaque
commune...63 € pour l'année complète**

**Remue-Méninges – 7 ateliers tous les 15 jours
accessibles aux séniors des 13 communes
membres...63 € pour l'année complète**

**Qi-Gong – 4 ateliers hebdomadaires accessibles aux
séniors des 13 communes membres...116 € pour
l'année complète**

Des activités adaptées pour les séniors, avec des
professionnels compétents et sympathiques...Venez partager
des activités **pour un maintien en bonne santé et pour la
convivialité !**

Il reste quelques places, inscrivez-vous et payez en ligne !

www.lesipag.org

L'atelier **Conduite, Sécurité & Autonomie** démarrera avec « l'Auto-école Conduite + », au printemps 2025.

Il se déroulera à Grézieu-La-Varenne.

L'atelier est ouvert aux séniors de + de 60 ans, des 13 communes * du territoire du SIPAG (* Brindas ; Charbonnières-les-Bains ; Courzieu ; Craponne ; Grézieu La Varenne ; Marcy L'Étoile ; Messimy ; Pollionnay ; Saint Genis-les-Ollières ; Sainte Consorce ; Thurins ; Vaugneray ; Yzeron)

Mais c'est quoi cet atelier ??



Ce sont 2 séances de conduite : une avant et une après les 5 séances théoriques, pour faire le point sur ses connaissances, reprendre confiance éventuellement et voir les améliorations

Le programme des séances

Séance 1 :

- Signalisation (dont nouveaux panneaux)
- Règle de priorité (rappel)
- Code de la route
- Questions de code sur ces 3 thèmes

Séance 2 :

- Limitations de vitesse (comprenant les nouvelles réglementations)
- Arrêt stationnement
- Manœuvres
- Positionnement sur la chaussée et voies rapides

Séance 3 :

- Assurance et constat
- Temps de réaction
- Distance de sécurité
- Position de conduite/installation

Séance 4 :

- Fatigue
- Alcool
- Médicaments
- Aides à la conduite
- Boîte automatique

Séance 5 :

- Questions/réponses en lien avec l'environnement personnel de conduite

Calendrier

- **Jeudi 13 Mars 2025 de 9h30 à 12h00**
- **Jeudi 20 Mars 2025 de 9h30 à 12h00**
- **Jeudi 27 Mars 2025 de 9h30 à 12h00**
- **Jeudi 03 Avril 2025 de 9h30 à 12h00**
- **Jeudi 10 Avril 2025 de 9h30 à 11h00**

Les 2 dates d'audits de conduite seront convenues directement entre vous et l'auto-école

63 € pour la session complète... les inscriptions seront ouvertes, en ligne, en janvier prochain...à vos calendriers !



Focus sur l'arrivée d'une nouvelle Assistante Sociale, au SIPAG :

Julie SASSI-BAYLE est venue compléter l'équipe, en juin 2023. Après une année passée au SIPAG, Julie souhaite poursuivre l'aventure pour le plus grand bonheur de ses collègues.

Elle assure la référence du secteur suivant : Marcy L'Étoile ; Messimy ; Pollionnay ; St Genis les Ollières et Thurins.



Nous lui souhaitons une « belle poursuite » au sein du SIPAG !

Pour rappel, le **SIPAG** c'est :

👍 Un Syndicat Intercommunal situé à Craponne, SIPAG - 124 place Andrée Marie Perrin 69290 Craponne – 04 37 22 07 24 – contact@lesipag.org avec...

👍 Une équipe dynamique de 6 professionnelles : 3 assistantes sociales, 1 psychologue, 1 secrétaire et 1 directrice...qui vous accompagnent dans vos différentes démarches, vous écoutent, vous soutiennent et qui organisent des ateliers de prévention : Gym Sénior ; Remue-Méninges ; Qi-Gong ; Conduite, Sécurité & Autonomie ; mais aussi...



*Devant de g. à dr. Céline DESROCHES – Assistante sociale ; Maëlle DELETRAZ – Assistante sociale ; Sonia MALLAVAL – Directrice
Derrière de g. à dr. Mélanie POTHIER – Psychologue ; Véronique MONNIER – Secrétaire/comptable ; Julie SASSI-BAYLE – Assistante sociale*

👍 Le Soutien des Aidants, en cas de questionnement, d'épuisement...contactez-nous, nous avons des solutions... une offre de répit complète...

Les temps de répit...de quoi s'agit-il ?

Sur Inscriptions et analyses des professionnels du SIPAG

Du soutien pour les aidants, au SIPAG

124 place Andrée Marie Perrin - 69290 CRAPONNE

SOCIO-ESTHÉTIQUE

14h00 - 15h00

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Vendredi 13 septembre 2024 | 11. Vendredi 14 février 2025 |
| 2. Vendredi 27 septembre 2024 | 12. Vendredi 28 février 2025 |
| 3. Vendredi 11 octobre 2024 | 13. Vendredi 14 mars 2025 |
| 4. Vendredi 25 octobre 2024 | 14. Vendredi 28 mars 2025 |
| 5. Vendredi 8 novembre 2024 | 15. Vendredi 11 avril 2025 |
| 6. Vendredi 22 novembre 2024 | 16. Vendredi 25 avril 2025 |
| 7. Vendredi 6 décembre 2024 | 17. Vendredi 23 mai 2025 |
| 8. Vendredi 20 décembre 2024 | 18. Vendredi 6 juin 2025 |
| 9. Vendredi 17 janvier 2025 | 19. Vendredi 20 juin 2025 |
| 10. Vendredi 31 janvier 2025 | 20. Vendredi 4 juillet 2025 |

Prise en charge des proches aidés, financée et organisée, au besoin, dans les locaux du SIPAG, avec des professionnels compétents

STRETCHING – RELAXATION

15h00 - 16h00

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Vendredi 13 septembre 2024 | 11. Vendredi 14 février 2025 |
| 2. Vendredi 27 septembre 2024 | 12. Vendredi 28 février 2025 |
| 3. Vendredi 11 octobre 2024 | 13. Vendredi 14 mars 2025 |
| 4. Vendredi 25 octobre 2024 | 14. Vendredi 28 mars 2025 |
| 5. Vendredi 8 novembre 2024 | 15. Vendredi 11 avril 2025 |
| 6. Vendredi 22 novembre 2024 | 16. Vendredi 25 avril 2025 |
| 7. Vendredi 6 décembre 2024 | 17. Vendredi 23 mai 2025 |
| 8. Vendredi 20 décembre 2024 | 18. Vendredi 6 juin 2025 |
| 9. Vendredi 17 janvier 2025 | 19. Vendredi 20 juin 2025 |
| 10. Vendredi 31 janvier 2025 | 20. Vendredi 4 juillet 2025 |

Prise en charge des proches aidés, financée et organisée, au besoin, dans les locaux du SIPAG, avec des professionnels compétents

SOPHROLOGIE

13h45 - 14h45

1. Lundi 2 septembre 2024
2. Lundi 16 septembre 2024
3. Lundi 30 septembre 2024
4. Lundi 14 octobre 2024
5. Lundi 25 novembre 2024
6. Lundi 9 décembre 2024
7. Lundi 6 janvier 2025
8. Lundi 20 janvier 2025
9. Lundi 3 février 2025

Prise en charge des proches aidés, financée et organisée, au besoin, dans les locaux du SIPAG, avec des professionnels compétents

MÉMOIRE RENFORCÉE pour les Aidés – Groupe 1

(Temps libéré pour les Aidants)

14h30 - 17h

1. Lundi 9 septembre 2024
2. Lundi 23 septembre 2024
3. Lundi 7 octobre 2024
4. Lundi 21 octobre 2024
5. Lundi 4 novembre 2024
6. Lundi 18 novembre 2024
7. Lundi 2 décembre 2024
8. Lundi 16 décembre 2024
9. Lundi 13 janvier 2025
10. Lundi 27 janvier 2025
11. Lundi 10 février 2025
12. Lundi 24 février 2025
13. Lundi 10 mars 2025
14. Lundi 24 mars 2025
15. Lundi 7 avril 2025
16. Lundi 5 mai 2025
17. Lundi 19 mai 2025
18. Lundi 2 juin 2025
19. Lundi 16 juin 2025
20. Lundi 30 juin 2025

Déplacements aller/retour en taxi financés et organisés, au besoin, par le SIPAG

MÉMOIRE RENFORCÉE pour les Aidés -Groupe 2

(Temps libéré pour les Aidants)

14h30 - 17h00

1. Jeudi 12 septembre 2024
2. Jeudi 26 septembre 2024
3. Jeudi 10 octobre 2024
4. Jeudi 24 octobre 2024
5. Jeudi 7 novembre 2024
6. Jeudi 21 novembre 2024
7. Jeudi 5 décembre 2024
8. Jeudi 19 décembre 2024
9. Jeudi 16 janvier 2025
10. Jeudi 30 janvier 2025
11. Jeudi 13 février 2025
12. Jeudi 27 février 2025
13. Jeudi 13 mars 2025
14. Jeudi 27 mars 2025
15. Jeudi 10 avril 2025
16. Jeudi 24 avril 2025
17. Jeudi 22 mai 2025
18. Jeudi 5 juin 2025
19. Jeudi 19 juin 2025
20. Jeudi 3 juillet 2025

Déplacements aller/retour en taxi financés et organisés, au besoin, par le SIPAG

MÉMOIRE RENFORCÉE - France Alzheimer pour les Aidés – Groupe 3

(Temps libéré pour les Aidants)

10h - 12h

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. Jeudi 12 septembre 2024 | 6. Jeudi 21 novembre 2024 |
| 2. Jeudi 26 septembre 2024 | 7. Jeudi 5 décembre 2024 |
| 3. Jeudi 10 octobre 2024 | 8. Jeudi 19 décembre 2024 |
| 4. Jeudi 24 octobre 2024 | 9. Jeudi 16 janvier 2025 |
| 5. Jeudi 7 novembre 2024 | 10. Jeudi 30 janvier 2025 |

Déplacements aller/retour en taxi financés et organisés, au besoin, par le SIPAG

MÉMOIRE RENFORCÉE - France Alzheimer pour les Aidés – Groupe 4

(Temps libéré pour les Aidants)

15h - 17h

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. Lundi 2 septembre 2024 | 6. Lundi 9 décembre 2024 |
| 2. Lundi 16 septembre 2024 | 7. Lundi 6 janvier 2025 |
| 3. Lundi 30 septembre 2024 | 8. Lundi 20 janvier 2025 |
| 4. Lundi 14 octobre 2024 | 9. Lundi 3 février 2025 |
| 5. Lundi 25 novembre 2024 | |

LES JOURNÉES DE RÉPIT AIDANTS ou Binômes AIDANTS/AIDÉS

JEUDI 17 OCTOBRE 2024

JEUDI 12 DÉCEMBRE 2024

JEUDI 20 FÉVRIER 2025

JEUDI 17 AVRIL 2025

JEUDI 26 JUIN 2025

Organisation :

Nous vous proposons de nous retrouver au SIPAG (ou sur un lieu de pique-nique, selon la saison), en matinée pour un repas partagé et de vivre ensuite un moment animé par des professionnels pour vous détendre, rire, découvrir, créer soit dans les locaux de Craponne soit à l'extérieur (visite, balade, atelier...)

Thèmes :

Ils seront communiqués ultérieurement, renseignez-vous auprès du SIPAG directement

GROUPE « PAROLE AIDANTE »

14h – 16h

« Parole aidante » pour quoi faire ?



- ✓ Pour avoir du soutien autour d'un moment convivial et chaleureux en rencontrant d'autres aidants,
- ✓ Pour trouver du réconfort et ne plus vous sentir seul face à votre situation, vous sentir écouté et compris...
- ✓ Pour échanger sur vos expériences et votre quotidien d'aidant,
- ✓ Pour vous informer, chercher des solutions ensemble...
- ✓ Pour échanger aussi avec 2 professionnelles du SIPAG

Prise en charge des aidés organisée, au besoin, au SIPAG ou à domicile

1. Mardi 17 septembre 2024 de 14h00 à 16h00

« Vivre avec un proche malade »

2. Mardi 1 octobre 2024 de 14h00 à 16h00

« Quel impact sur mon quotidien »

3. Mardi 15 octobre 2024 de 14h00 à 16h00

« Comprendre les troubles de mémoire »

4. Mardi 12 novembre 2024 de 14h00 à 16h00

« Mon bien-être : quels sont mes besoins ? »

5. Mardi 26 novembre 2024 de 14h00 à 16h00

« Prévention et régulation du stress »

6. Mardi 10 décembre 2024 de 14h00 à 16h00

« Mon rôle d'aidant : trouver un nouvel équilibre »

Entrée libre et gratuite

☀️ DU RÉPIT À DOMICILE...POUR LES AIDANTS...

C'EST POSSIBLE ☀️

Qu'est-ce que c'est ?

Un professionnel diplômé qui vient avec son matériel, par l'intermédiaire du SIPAG, chez vous. Le SIPAG prend en charge financièrement les interventions.

Le professionnel vous propose un moment de bien-être, de détente et d'échanges... C'est, par exemple : un modelage des mains avec des produits naturels ; une séance de réflexologie plantaire et des conseils d'automassage ; des exercices de respiration...

SOCIO-ESTHÉTIQUE avec Sonia CISSÉ - Éveil des Sens



RÉFLEXOLOGIE avec Sabine THOMASSET – Un Coup de Pouce Aujourd'hui...pour aller Mieux Demain



SOPHROLOGIE avec Sandrine PERRIMOND S comme Sophrologie



Le SIPAG fait sa **SEMAINE BLEUE** !

Pour chaque évènement, le goûter est offert

Mardi 1^{er} Octobre - Randonnées 5 km et 10 km, à Ste Consoce



Jeudi 03 Octobre – Spectacle « La boîte à joie » et « Jour de fête », à Charbonnières Les Bains



Programme détaillé (lieux, horaires...)

sur le site du SIPAG,

auprès de votre mairie

ou en appelant au 04 37 22 07 24

📣 Attention, guettez l'actualité du SIPAG sur son nouveau site www.lesipag.org et/ou son Facebook, vous y découvrirez d'autres informations susceptibles de vous intéresser !

