

Le fil d'actualité de l'ASEF... Novembre 2024

Secteur

Ateliers Sommeil :

Les ateliers se compose de 4 séances de 2h et aborde les thèmes suivants :

Séance 1 - Le sommeil, les mécanismes et les effets de l'âge le 26/11/2024

Séance 2 - Les syndromes, les maladies, les médicaments le 3/12/2024

Séance 3 - Les conseils de prévention le 10/12/2024

Séance 4 - Les rythmes, le bien-être, la santé 17/12/2024

Les objectifs sont :

Connaître les conseils et les astuces à appliquer à leur quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés. Découvrir les différences entre ces difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil. Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles. Ateliers encadrés par Brain Up !

Perm Café :

Il n'y aura pas de Perm Café le 06/12/2024 ainsi que le 27/12/2024. Toutes nos excuses !

Période de fin d'année :

L'ASEF assure une continuité de service. Durant les fêtes de fin d'année, si vous souhaitez suspendre des interventions, merci de nous prévenir dans les meilleurs délais.

Toussaint :

En ce 1^{er} novembre, nous pensons à toutes les personnes que nous avons perdues...

Si vous souhaitez vous rendre au cimetière de Saint Amand ou alentours, vous pouvez contacter Tatiana afin de prévoir un accompagnement avec vous.

Service Civique :

Le contrat de Jade arrive à son terme. Mathilda reste parmi nous, n'hésitez pas à nous contacter ou venir vers elle si vous souhaitez des visites à votre domicile.

Amélioration de la qualité dans notre accompagnement



La première commission qualité a eu lieu en octobre.

Elle a réfléchi à l'identification des personnes venant d'ASEF à vos domiciles.

Actions décidées :

- nous allons mettre en place des trombinoscopes de chaque équipe que les auxiliaires viendront ajouter dans vos classeurs.
- Chaque nouvel acteur (salarié, jeune en service civique, animatrice,..) pour sa première rencontre à domicile aura un badge avec une carte d'identification de l'ASEF,
- Chaque auxiliaire aura sur son téléphone pro une carte professionnelle avec sa photo.

Toutes ces actions sont en cours de finalisation et vont arriver à vous très prochainement !

Si vous souhaitez nous rejoindre dans cette commission qui a lieu une fois/mois, aidant ou personne accompagnée, n'hésitez pas. Vos témoignages et



Les ateliers d'ASEF :



- Lundi 02-12-2024 : loto au Champ Nadot (14h-16h30)
- Mardi 03-12-2024 : atelier sommeil (14h-16h)
- Mercredi 04-12-2024 : tennis de table
- Jeudi 05-12-2024 : jeux de sociétés à l'Asef (14h-16h30)
- Vendredi 06-12-2024 : création d'une couronne de l'avant-floral (14h30-16h30)
- Dimanche 08-12-2024 : marché de Noël à Meillant (14h-16h30)
- Lundi 09-12-2024 : loto à la Marpa de Charenton du Cher (14h30-16h30)
- Mardi 10-12-2024 : atelier sommeil (14h-16h)
- Mercredi 11-12-2024 : visite des locaux de l'operette dans le but de préparer le décors, des costumes, ...
- Jeudi 12-12-2024 : repas de Noel avec décorations de la vitrine (10h-14h30)
- Lundi 16-12-2024 : jeux avec les enfants à l'école de Meillant (13h30-16h30)
- Mardi 17-12-2024 : atelier sommeil (14h-16h)
- Mercredi 18-12-2024 : tennis de table
- Jeudi 19-12-2024 : gym à la Marpa de Charenton (15h-16h30)
- Lundi 30-12-2024 : crêpes à la Marpa de Saulzais-le-Potier (15h-16h30)
- Mardi 31-12-2024 : soins des mains à l'Asef (14h-16h)



BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : Prénom :



- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Lundi 02-12-2024 : loto au Champ Nadot
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Mardi 03-12-2024 : atelier sommeil
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Mercredi 04-12-2024 : tennis de table
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Jeudi 05-12-2024 : jeux de sociétés à l'Asef
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Vendredi 06-12-2024 : création d'une couronne de l'avant-floral
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Dimanche 08-12-2024 : marché de Noël à Meillant
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Lundi 09-12-2024 : loto à la Marpa de Charenton du Cher
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Mardi 10-12-2024 : atelier sommeil
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Mercredi 11-12-2024 : visite des locaux de l'operette
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Jeudi 12-12-2024 : repas de Noel
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Lundi 16-12-2024 : jeux avec les enfants à l'école de Meillant
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Mardi 17-12-2024 : atelier sommeil
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Mercredi 18-12-2024 : tennis de table
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Jeudi 19-12-2024 : gym à la mapa de Charenton du Cher
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Lundi 30-12-2024 : crêpes à la Marpa de Saulzais-le-Potier
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du Mardi 31-12-2024 : soins des mains à l'Asef