

## Le fil d'actualité de l'ASEF... Septembre 2024 Secteur

### Atelier de Victorine :



**L'équilibre de VICTORINE**  
**4 ATELIERS**

Jeudi 3 octobre 2024 à 14h30  
Jeudi 10 octobre 2024 à 14h30  
Jeudi 17 octobre 2024 à 14h30  
Jeudi 7 novembre 2024 à 14h30

**VICTORINE vous invite à BOUGER en SOURIANT**

Sur 4 ateliers , nous vous proposons :

- des exercices de réveil corporel pour s'échauffer et s'assouplir,
- quelques exercices simples de renforcement musculaire,
- de redécouvrir vos capacités à vous relever du sol et vos appuis, diminuer votre appréhension de la chute,
- Jouer avec votre équilibre et votre posture avec plaisir !

**Lieu ASEF**  
13 quai Pluviôse  
18200 St AMAND MONTROND

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
auprès de Tatiana  
02 48 96 13 87  
animation@asef-18.fr

PROGRAMME POUR LE MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

**Victorine**  
1 rue du Dr Laennec - 18230 St-Doulchard  
Tél : 06 200 860 75 - Site : <https://victorine-sante.fr>

En partenariat avec l'ASEF

Services d'aide à domicile  
**ASEF**  
adédom

Financiers :  
**CHER**  
DÉPARTEMENT 18  
Conférence des Financiers

### Perm Café !

Pour rappel tous les vendredis après-midi de 14h à 16h ont lieu les Perm Café. Sans inscription, gratuite ! Elles sont ouvertes à tous, aidants, personnes accompagnées. Il n'y aura pas de Perm Café le 11/10/2024 nous nous en excusons.

### Commission Qualité

Nous mettons en place une Commission Qualité à compter du 27/09/2024. Si vous ou votre prochain aidant souhaitez y participer, contactez-nous. L'objectif de cette commission est de travailler ensemble afin d'améliorer notre accompagnement auprès de vous.

### Foires d'Orval

Si vous ne souhaitez pas d'intervention ce jour-là, merci de nous le signaler dès que possible.




**MOBILISATION NATIONALE**  
MARDI 24 SEPTEMBRE 2024 - 15H - 16H30

**LES VIEUX MÉRITENT MIEUX !**

#UrgenceGrandAge

adédom, ANA, ASEA, FIAOPA, nex-em, symperpa, DNA, UNICORS

Nous souhaitons faire entendre votre voix en ce jour de mobilisation. Nous vous proposons de nous rassembler dans la cour d'ASEF pour échanger, partager un moment convivial. Vous pouvez venir par vous-même ou contactez-nous pour venir vous chercher ! Plus nous serons nombreux, plus le souhait de Bien Vieillir à Domicile sera entendu.



- Mardi 01-10-2024 : spectacle théâtral « ET SI ON CHANTAIT » animé par la compagnie Entrées de jeu au Châtelet (13h30-16h30)
- Mercredi 02-10-2024 : tennis de table
- Jeudi 03-10-2024 : atelier victorine à Asef (14h-16h30)
- Lundi 07-10-2024 : loto au Champ Nadot (14h-16h30)
- Mardi 08-10-2024 : restaurant, visite du muséum d'histoire naturelle à Bourges (9h30-15h)
- Mercredi 09-10-2024 : jeux de sociétés à Asef (14h-16h30)
- Jeudi 10-10-2024 : atelier victorine à Asef (14h-16h30)
- Lundi 14-10-2024 : jeux avec les enfants à l'école de Meillant (13h30-16h30)
- Mardi 15-10-2024 : soins des mains à Asef (14h-16h30)
- Mercredi 16-10-2024 : musicien à la Marpa de Charenton (14h30-16h30)
- Jeudi 17-10-2024 : atelier victorine à Asef (14h-16h30)
- Lundi 21-10-2024 : tour aux foires d'Orval
- Mardi 22-10-2024 : Voyage en immersion direction la région Marseillaise à la Marpa de Charenton (14h-16h30)
- Mercredi 23-10-2024 : mandala sur toile à l'Asef (14h-16h)
- Jeudi 24-10-2024 : repas à Asef (9h30-14h)
- Lundi 28-10-2024 : jeux de sociétés à la Marpa de Charenton (14h30-16h30)
- Mardi 29-10-2024 : magasins à St Amand (14h-16h30)
- Mercredi 30-10-2024 : centre de loisir du Chatelet (14h-16h30)



Mardi à Livamo : Pour les personnes autonomes en déplacements...

- Mardi 01-10-2024 : marche au bord du canal
- Mardi 08-10-2024 : jeux de sociétés
- Mardi 15-10-2024 : karaoké /danse
- Mardi 22-10-2024 : soins des mains
- Mardi 29-10-2024 : loto

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : ..... Prénom : .....

- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 01-10-2024 : spectacle théâtral
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mercredi 02-10-2024 : tennis de table
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du jeudi 03-10-2024 : atelier victorine à Asef
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du lundi 07-10-2024 : loto au Champ Nadot
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du restaurant mardi 08-10-2024 : visite du muséum d'histoire naturelle à Bourges
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mercredi 09-10-2024 : jeux de sociétés à Asef
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du jeudi 10-10-2024 : atelier victorine à Asef
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du lundi 14-10-2024 : jeux avec les enfants à l'école de Meillant
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 15-10-2024 : soins des mains à Asef
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mercredi 16-10-2024 : musicien à la Marpa de Charenton
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du jeudi 17-10-2024 : atelier victorine à Asef
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du lundi 21-10-2024 : tour aux foires d'Orval
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 22-10-2024 : Voyage en immersion direction la région Marseillaise
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mercredi 23-10-2024 : mandala sur toile à l'Asef
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du jeudi 24-10-2024 : repas à Asef
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du lundi 28-10-2024 : jeux de sociétés à la Marpa de Charenton
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 29-10-2024 : magasins à St Amand
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mercredi 30-10-2024 : centre de loisir du Chatelet



BULLETIN D'INSCRIPTION Atelier LIVAMO

NOM : ..... Prénom : .....



- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 01-10-2024, marche au bord du canal
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 08-10-2024, jeux de sociétés
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 15-10-2024, karaoké /danse
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 22-10-2024, soins des mains
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 29-10-2024, loto