

Le fil d'actualité de l'ASEF... Août 2025

Secteur



Prévention canicule :

- Boire régulièrement de l'eau
- Donner et prendre des nouvelles de ses proches
- Eviter les efforts physiques
- Ne pas boire d'alcool
- Manger en quantité suffisante
- Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour
- Mouiller son corps et se ventiler
- En cas d'urgence, appelez le 15



En période de canicule, merci de laisser les auxiliaires accéder à de l'eau pour s'hydrater, recharger leurs bouteilles... Agissons en prévention pour tous ! Merci d'avance



Forum des associations :

Notre association sera présente au Forum des Associations le 7 septembre 2025, dans le hall de Saint-Amand ! Venez échanger avec nous, découvrir nos actions et passer un bon moment. On vous attend avec le sourire !

Service Autonomie à Domicile :

Au 30/06/2025, ASEF, qui était Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile est devenu, ASEF, Service Autonomie à Domicile, suite à une réforme du secteur de l'aide à domicile (décret du 13 juillet 2023). Cette réforme vise une simplification des démarches pour les personnes accompagnées ayant besoin d'accès à l'aide et aux soins. Ainsi, nous finalisons actuellement trois conventions avec des cabinets d'infirmiers libéraux et travaillons avec le SSIAD de St Amand.

Notre volonté, portée par le Conseil d'Administration et la direction, est de vous apporter le meilleur accompagnement possible. Dès à présent, nous sommes donc en mesure de vous orienter vers des soignants si besoin, et selon votre libre choix. Pour cela, vous pouvez nous contacter au 02.48.96.13.87 ou en échanger avec vos auxiliaires.



À partir d'octobre, l'Asef met en place deux nouveaux projets qui nous tiennent à cœur. Ils sont destinés au binôme aidant/aidé. Une fois par trimestre, une matinée bien-être sera proposée aux aidants, animée par une sophrologue. Pendant ce temps, les aidés seront pris en charge par notre animatrice autour d'une activité dédiée. Une fois par trimestre aura également lieu une journée de formation, où les aidants recevront des conseils sur la mobilisation, les transferts, le soutien physique lors des déplacements, l'aide à la toilette, le change, etc. Les aidés seront également pris en charge par notre animatrice pendant la formation. Nous finirons cette journée par un repas partagé tous ensemble. Ces nouveaux projets sont entièrement gratuits. N'hésitez pas à vous faire connaître auprès de notre animatrice si vous pensez vouloir participer, ou si vous avez des questions.



Reprise de la gym et du tennis de table ! À partir de septembre, la gym douce, animée par un professeur de sport de l'Étoile St-Amandoise, reprend un mardi sur deux, de 11h à 12h, dans nos locaux. Elle alternera un mardi sur deux avec le tennis de table à Vallenay, de 10h30 à 12h. 🏓 N'hésitez pas à venir découvrir ces activités !

Service civique :

Nous sommes à nouveau à la recherche d'un binôme de volontaires ! Si vous connaissez des jeunes intéressés par une mission de service civique, n'hésitez pas à les orienter vers nous.

Les ateliers d'ASEF :



• **Mardi 02-09-2025 :**

Gym douce à l'Asef
(10h30-12h30)

• **Mercredi 03-09-2025 :**

Jeux de sociétés à l'Asef
(14h-16h30)

• **Jedi 04-09-2025 :** Jeux
en extérieur pique-nique à
l'étang de Virlay(10h-
15h)

• **Lundi 08-09-2025 :**

Loto (14h-16h30)

• **Mardi 09-09-2025 :**

Tennis de table à Vallenay (10h30-12h)

• **Mercredi 10-09-2025 :** groupe folklorique à la résidence
autonomie d'Orvale(15h-18h)

• **Jedi 11-09-2025 :** Jeux de sociétés à St George-de-
Poisieux (14h-16h30)

• **Lundi 15-09-2025 :** Jeux à la MARPA de Charenton-du-Cher (14h-16h30)

• **Mardi 16-09-2025 :** Gym douce à l'Asef (10h30-12h30)

• **Mercredi 17-09-2025 :** Soins des mains à l'Asef (14h-16h30)

• **Jedi 18-09-2025 :** Réunion convivial (14h-16h30)

• **Lundi 22-09-2025 :** Bal à la Marpa de Saulzais-le-Potier (15h-16h30)

• **Mardi 23-09-2025 :** Tennis de table à Vallenay (10h30-12h)

• **Mercredi 24-09-2025 :** Entraînement Olympiades à l'Asef (14h-16h30)

• **Jedi 25-09-2025 :** Réunion convivial (14h-16h30)

• **Lundi 29-09-2025 :** Jeux à la Marpa de Charenton-du-Cher (14h-16h30)

• **Mardi 30-09-2025 :** Gym douce à l'Asef (10h30-12h30)

• **Mardi 30-09-2025 :** Intervention du SICTOME sur le tri des poubelles (14h-16h30)

Participation
de 4€ par atelier, 6€ pour
un atelier cuisine, 10€
pour une sortie.

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : Prénom :

- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 02-09-2025 : Gym douce à l'Asef
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mercredi 03-09-2025 : Jeux de sociétés à l'Asef
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du jeudi 04-09-2025 : Jeux en extérieur pique-nique à l'étang
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du lundi 08-09-2025 : Loto
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 09-09-2025 : Tennis de table à Vallenay
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mercredi 10-09-2025 : groupe folklorique
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du jeudi 11-09-2025 : Jeux de sociétés à St George
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du lundi 15-09-2025 : Jeux à la MARPA de Charenton
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 16-09-2025 : Gym douce à l'Asef
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du mercredi 17-09-2025 : Soins des mains
- Souhaite m'inscrire à l'atelier du jeudi 18-09-2025 : Réunion convivial



- **Souhaite m'inscrire à l'atelier du lundi 22-09-2025** : Bal à la Marpa de Saulzais-le-Potier
- **Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 23-09-2025** : Tennis de table à Vallenay
- **Souhaite m'inscrire à l'atelier du mercredi 24-09-2025** : Entraînement Olympiades à l'Asef
- **Souhaite m'inscrire à l'atelier du jeudi 25-09-2025** : Réunion convivial
- **Souhaite m'inscrire à l'atelier du lundi 29-09-2025** : Jeux à la Marpa de Charenton-du-Cher
- **Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 30-09-2025** : Gym douce à l'Asef
- **Souhaite m'inscrire à l'atelier du mardi 30-09-2025** : Intervention du SICTOME