

Santé

vous bien !

Votre magazine santé et prévention de l'Agef-Tempo Confolens



NOVEMBRE 2014

Infos pratiques, conseils de spécialistes, reportages, jeux mais aussi de nombreux témoignages de Charentais, bénéficiaires comme vous d'Agef-Tempo sont au programme de votre nouveau numéro de Santé vous bien ! Edité par votre association d'aide à domicile avec le soutien du Conseil général de la Charente, ce magazine de prévention a pour but de vous informer sur les actualités et les nouveautés de votre association mais aussi de vous divertir. **Alors, bonne lecture !**

Le Département de la Charente vient de signer un nouveau plan de prévention

Face aux difficultés croissantes du secteur des services d'aide à domicile, le Département de la Charente a choisi de s'engager à leurs côtés. Via une meilleure planification du versement des dotations financières mais aussi en apportant une meilleure qualité de service aux bénéficiaires de l'APA, grâce à la mise en place d'actions de prévention. L'année 2014 a vu fleurir de nombreuses activités : ateliers mémoire, gymnastique adaptée, prévention autour de la santé-hygiène alimentaire-nutrition, des temps ludiques, des ateliers cuisine... avec toujours la recherche du bien-être de chacun. En 2015, le Département de la Charente continuera à accompagner ces initiatives qui visent à favoriser le maintien de l'autonomie des bénéficiaires de l'APA.

L'UNA est le premier réseau français d'associations d'aides à domicile. Les actions de prévention à destination des bénéficiaires de l'APA sont au cœur des missions de l'UNA Charente-Vienne.



Votre aide à domicile, une compagne de tous les instants

De jour comme de nuit, à domicile ou en établissement spécialisé, pour vous aider à cuisiner, à vous promener, à vous soigner... le champ des possibles est très vaste avec votre aide à domicile. Sa priorité est de vous proposer des prestations adaptées à vos besoins, tout en vous aidant à conserver vos habitudes de vie. Mais l'accompagnement ne s'arrête pas aux seules obligations du quotidien : votre aide à domicile joue à plein ses missions de prévention. Favoriser une bonne alimentation, encourager la mobilité au domicile et à l'extérieur, prendre le temps de l'écoute et du partage... **Votre aide à domicile est une compagne de tous les instants.**

CHARENTE
LE DÉPARTEMENT



Pas de retraite pour la fourchette !



Manger avec plaisir et envie, entretenir sa santé grâce à une alimentation variée... Pas tous les jours facile. Car, lorsque l'on vieillit – et qui plus est lorsque l'on vit seul(e)- il est parfois difficile de conserver l'appétit. Or, faire la cuisine, déguster des petits plats ou partager un bon repas avec ses proches font partie des plaisirs de la vie et participent au « bien vieillir ». L'UNA-Charente-Vienne, consciente des bienfaits d'une bonne nutrition, a lancé cette année une initiative innovante : « Du sourire dans l'assiette » qui propose à des personnes âgées et à leurs aides à domicile de participer à des ateliers-cuisine.

Reportage.

La cuisine-école du Clos Marignan à Cognac accueille en cette matinée de juin un groupe d'apprenties cuisinières pour le moins singulières : Marie-Madeleine, Marguerite, Eliette et Yvette, âgées de 73 à 90 ans, accompagnées chacune de leurs aides à domicile, de l'Association Familiale Pays du Cognac. D'ordinaire, ces quatre binômes se côtoient dans des circonstances moins festives : ménage, toilette... Mais aujourd'hui, c'est entre femmes amatrices de bonne cuisine qu'elles sont réunies. Atablées autour du piano, les apprenties d'un jour s'affairent dans une ambiance à la fois joyeuse et sérieuse. Ici on découpe des lamelles de pommes. Là on parfait les papillotes. On hume les bonnes odeurs qui commencent à se dégager

du four, on s'interroge sur l'assaisonnement... Les mines sont réjouies devant le travail accompli : un plat et un dessert réalisés grâce aux conseils avi-



sés de leur « coach » Jean-Pierre Rafe-naud, président de l'association Gourmets-Gourmands. Alors que les plats finissent de mijoter, Marie-Line Huc, diététicienne associée au projet, distille ses bons conseils sur les besoins nutritionnels des personnes âgées et encourage les unes les autres à savourer autant que possible les plaisirs de la table, souvent gages d'un « bien vieillir ». Cet atelier, qui connaissait sa première édition à Cognac et aura également lieu cette année à Angoulême et Ruffec, a été créé par l'UNA Charente-Vienne, fédération réunissant plusieurs associations d'aide à domicile en Charente et en Vienne. L'objectif de cette expérience nouvelle est simple : rompre l'isolement des personnes âgées vivant à leur domicile et les conduire vers des habitudes alimentaires appropriées. Tout cela en participant à une activité culinaire conviviale.

A voir ces huit femmes savourer leurs créations avec sourire et délice, une seule conclusion s'impose : mission accomplie !

Témoignage

« J'ai beaucoup apprécié cet atelier cuisine. Moi même, comme je vis seule chez moi, je ne cuisine pas beaucoup. Cela m'a permis d'apprendre des choses et surtout, c'était très plaisant de faire ces activités ensemble, personnes âgées et aides à domicile mélangées ».

Marie-Madeleine, 78 ans.

Et si l'on cuisinait ?

Papillote de Filet de Maigre aux Petits Légumes

Recette de Jean-Pierre Rafenaud, disciple d'Escoffier.



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de maigre (120/140 gr le filet)
- 2 carottes fanes
- 2 navets
- 1 tomate
- 2 courgettes
- 50 g de poireaux
- 1 oignon moyen
- 1 poivron rouge
- 1 boule de fenouil
- 1 citron
- 4 pommes de terre moyennes
- 10 cl de bouillon de volaille
- Huile d'olive
- Persil
- Sel et poivre du moulin
- Papier sulfurisé et d'aluminium

- Préchauffer le four à 210° (th7).
- Couper 4 feuilles de papier sulfurisé et d'aluminium (15 cm x 30 cm) et les superposer (aluminium à l'extérieur)
- Couper les pommes de terre en lamelles et les blanchir 3 minutes dans l'eau bouillante. Les égoutter et les réserver. Tailler les carottes, navets, courgettes, fenouil en rondelles ou bâtonnets suivant votre goût. Tailler le poivron en lamelles. Emincer l'oignon. Couper la tomate en cubes.
- Dans chaque papillote, poser un quart des légumes, le filet de maigre, assaisonner puis déposer une rondelle de citron et le persil ciselé.
- Verser 5 cl de bouillon de volaille et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Fermer hermétiquement les papillotes en ourlant les bords et les mettre au four pendant 15 minutes.



Du sourire dans l'assiette s'invite chez vous !

L'opération Du sourire dans l'assiette, qui organise gratuitement des activités culinaires dispensées par un animateur culinaire, se joue aussi à domicile ! En effet, chaque binôme (une personne âgée et son aide à domicile) qui a pris part à l'atelier de groupe devient à son tour « prof » de cuisine. Une semaine après avoir participé à l'atelier, les binômes se rendent au domicile de personnes moins mobiles, pour réaliser le même menu en sa compagnie et le partager en toute convivialité. L'occasion de partager cette expérience enrichissante et de faire connaissance.

L'avis de Marie-Line Huc, diététicienne.

Ce poisson à chair très maigre est facile à digérer et riche en protéines. Les légumes de saison sont les plus riches en vitamines. La cuisson en papillote de ce plat préserve les nutriments et intensifie le parfum des légumes. Ce menu répond à l'importance de consommer chaque jour des fruits et des légumes frais, surgelés ou en conserve, crus, cuits, en potage, en purées ou en salades. Ne pas se priver de beurre ou de crème, qui sont sources notamment de vitamine A. Après la papillote de poisson qui est un plat plutôt léger, il est tout à fait bienvenu d'associer un dessert festif plus riche. Lors de l'atelier-cuisine, nous avons ainsi opté pour un pain perdu brioché aux pommes caramélisées.



Terre de Saveurs, un site internet pour trouver des produits de Charente

Le site internet Terre de Saveurs est le partenaire des ateliers culinaires organisés par vos associations d'aide à domicile. Ce site internet est dédié aux produits culinaires charentais. Véritable mine d'informations, il vous présente des idées de recettes, des spécialités charentaises à découvrir, des adresses de producteurs locaux, des idées de visites gastronomiques...

Tout cela est à découvrir sur www.terredesaveurs.com

*Charente
Terre de saveurs*

Le sport à tous les âges



L'activité physique est fortement conseillée pour les seniors, quels que soient leur âge ou leurs capacités. L'apparition de maladies liées au vieillissement comme l'ostéoporose, les maladies articulaires et cardiaques, le diabète, l'hypertension artérielle... peut être freinée grâce à une activité physique régulière. Le sport renforce les os et le cœur, préserve la respiration et les muscles, diminue la pression artérielle... Sans compter



qu'il permet de lutter contre l'isolement, favorise la socialisation et, de ce fait, améliore l'état mental. Malheureusement, les personnes âgées s'interdisent souvent la pratique d'un sport de peur de ne plus en être capable, de chuter, de se blesser... S'il n'est évidemment plus question de galoper à dos de cheval ou de courir un marathon (quoique !), il existe des cours de gymnastique adaptée que l'on peut même pratiquer depuis son fauteuil roulant. Votre association d'aide à domicile organise de telles séances, comme à Confolens où, tous les mardis, un petit groupe d'Agef-Tempo se retrouve pour des activités alliant exercices physiques et exercices de mémoire. Quel que soit leur âge (l'aînée des participants de Confolens a 94 ans) ou leur condition physique, ces seniors parviennent sans mal à suivre les exercices proposés par leur « coach sportif ». Ces petits ateliers qui mobilisent le corps et l'esprit sont spécialement élaborés pour les personnes âgées. Et ces sportifs du 3^e âge le confirment en chœur : « ça nous fait un bien fou ! ».

« Le sport,
c'est bon
pour tout
le monde ! »



Les séances de gym douce sont dispensées par les animateurs de l'association Siel Bleu. Céline Gachet, responsable départementale et animatrice sportive, nous raconte les bienfaits de ces séances :

« Que ce soit assis sur une chaise ou avec de petits parcours de motricité, nous travaillons le renforcement musculaire, la souplesse, la mobilité articulaire. Ces séances sont dispensées par des animateurs formés spécifiquement pour proposer des exercices totalement adaptés aux personnes âgées. Cela peut convenir à tout le monde ! L'objectif est de favoriser l'autonomie et une bonne qualité de vie de la personne à son domicile.

Ces séances hebdomadaires sont aussi l'occasion de rompre avec la solitude et de créer du lien entre les participants. Au fur et à mesure des séances, nous pouvons noter de nets progrès en termes d'équilibre, d'adresse, de coordination. Tous nous disent prendre un réel plaisir à participer. Il ne faut surtout pas hésiter à essayer. »

Votre référente prévention peut vous renseigner sur les horaires et les lieux de pratique de ces ateliers de sport adapté qui joignent l'utile à l'agréable.

Les petits bonheurs de Marie



En ce mercredi après-midi, le foyer Soleil de Soyaux, accueille un petit groupe de bénéficiaires du Pôle Domicile 16 de la Croix Rouge Française. Jacques, Michel, Claude et Marcel, qui vivent seuls, se retrouvent comme chaque semaine pour les ateliers de prévention organisés par l'UNA. C'est l'heure de la gym et des exercices de souplesse. Jacques, 77 ans, dont les articulations sont un peu grippées par l'âge, peine à suivre le mouvement.

D'une main assurée, Marie l'aide et l'encourage. Le regard est bienveillant et les gestes tendres. Aide médico-psychologique à la Croix Rouge, Marie anime ces ateliers gym et jeux depuis mars dernier. « Dès que j'ai su que ce projet allait voir le jour, je me suis dit : *« ça, c'est pour moi ! »*. » Et l'enthousiasme de Marie ne l'a jamais quittée : elle virevolte gaiement entre les gymnastes du jour, prête à les seconder, à les valoriser... Elle s'essaye elle-même

aux petits jeux, rit de bon cœur et embarque l'assemblée avec son énergie débordante. *« J'aime les personnes âgées et j'aime leur donner le sourire »*. Dans ce groupe certains souffrent de grande solitude et apprécient de sortir, grâce à ces séances, de leur isolement. Comme Michel, 89 ans, qui ne voit jamais personne. *« Avoir des personnes autour de moi est vraiment très plaisant »*, dit-il timidement. L'objectif des ateliers est évidemment de tisser des liens entre ces personnes isolées mais aussi de favoriser la mobilité physique et d'entretenir les capacités cérébrales. *« J'essaie au maximum de favoriser le dialogue entre nous tous, explique Marie. Raconter une anecdote, se souvenir d'un événement de son enfance, chanter une vieille chanson... sont autant d'occasions de faire fonctionner nos cerveaux »*. Discuter, prendre un café, jouer, rire... Marie est l'orchestratrice de ces petits bonheurs qui semblent si faciles à savourer lorsque l'on n'est pas confronté à la solitude.

Et ces petits bonheurs, Marie en profite elle aussi pleinement : « Les rendre heureux me rend très heureuse ! »

Remue-méninges : résoudre ces anagrammes

Mot de départ Exemple: LOUPE	Définition <i>Elle vit dans un poulailler</i>	Mot à trouver Réponse: POULE
OUMPONS	<i>Organes qui nous servent à respirer</i>	...
ASPIRINE	<i>Il habite à Paris, il est...</i>	...
CISEHA	<i>On s'assoit dessus</i>	...
DIRE	<i>Il plisse son front, cela fait une...</i>	...
BLETA	<i>On s'y installe pour manger</i>	...
TENTATION	<i>Lors d'un danger il faut faire...</i>	...
TARTINEM	<i>Le père fouettard en a un...</i>	...
ETTSELUN	<i>Elles sont très utiles pour les myopes</i>	...
SLIDHONEREL	<i>Ces oiseaux viennent au printemps</i>	...

(Réponses : POUMONS, PARISIEN, CHAISE, RIDE, TABLE, ATTENTION, MARTINET, LUNETTES, HIRONDELLES)

Le saviez-vous ?

L'âge avançant, notre mémoire est de moins en moins sollicitée. On ne nous demande par exemple plus d'apprendre une poésie par cœur ! Et pourtant, la mémoire est comme un muscle qu'il faut sans cesse stimuler. Comme avec Marie au Foyer Soleil de Soyaux, différents ateliers mémoire sont organisés en Charente par votre association d'aide à domicile. Au travers de petits jeux réalisés en groupes, vous pourrez ainsi booster vos neurones, tout en vous divertissant. Travailler sans effort : c'est possible ! Si vous souhaitez vous inscrire à un atelier mémoire, votre aide à domicile peut vous renseigner.

La solitude des personnes âgées augmente en France



Cet été, la Fondation de France révélait des chiffres inquiétants concernant la solitude des seniors : de toutes les générations, celle des 75 ans et plus est celle qui a été la plus impactée par la montée de l'isolement relationnel en France. Ainsi, 27% de cette tranche d'âge sont concernés. Et ce pourcentage ne cesse d'augmenter puisqu'il était de 16% en 2010. Cette hausse s'explique notamment par l'augmentation du nombre de personnes âgées en situation de handicap, d'une baisse des pratiques associatives et d'un desserrement des relations familiales. Si l'on a gagné en quantité de vie -l'espérance de vie n'a jamais été aussi longue-, il semblerait que la qualité soit quant à elle la grande oubliée. Pourtant, l'échange, le partage, l'affection sont des éléments essentiels pour le bien vieillir et pour retarder la dépendance. Discuter avec ses voisins ou sa boulangère, partager une partie de cartes avec des amis, sortir et prendre l'air... Ces petits riens peuvent faire beaucoup.

A Ma Campagne, les sportifs et les « intellos » s'en donnent à cœur joie !



«Aujourd'hui, il n'y a pas de « Tamalous »* ! Tout va bien !». Dans un grand éclat de rire, la facétieuse Claudette, 81 ans, donne le ton : assise sur une chaise, elle soulève son bâton de gymnastique avec entrain. Avec son mari, Eugène, 88 ans, elle participe chaque semaine à sa séance de gymnastique adaptée qui a lieu à la MJC – Ma Campagne d'Angoulême. A leurs côtés, trois autres octogénaires -tous adhérents d'Aidadom16- qui mettent autant de cœur et d'énergie à accomplir les exercices proposés par Morgan, leur éducateur sportif. Mouvements de bras et/ou de jambes pour assouplir les corps, petits parcours d'obstacles pour renforcer l'équilibre et éviter les chutes à la maison... Les exercices provoquent des soupirs d'effort mais surtout beaucoup de plaisir. « On va devenir centenaires avec ça ! », rigole encore Claudette,

toujours prompte à encourager ses camarades. Dans la salle attenante, l'humeur est tout aussi joyeuse. Mais ici point d'exercices physiques, mais de la gymnastique pour les cerveaux. Autour de Marylène, aide à domicile qui anime cet atelier, quatre personnes âgées de 70 à 87 ans, s'affrontent joyeusement dans des parties de jeux de société. Réflexion, mémoire, calcul... Les jeux proposés stimulent les sens mais sont surtout l'occasion de s'amuser. « Nous avons souvent droit à de grosses parties de rire ! », sourit Marylène. Une fois les ateliers terminés, les deux groupes fusionnent et partagent un goûter. **Un moment savoureux pour ces personnes qui vivent isolées à leur domicile mais qui, grâce à ces rencontres hebdomadaires, ont retrouvé le goût de l'échange et de l'amitié.**

* Compression de « Tu as mal où ? », expression qui désigne avec humour les personnes qui parlent (souvent) de leurs petits et gros bobos.

Quand nous rejoignez-vous ?

Les ateliers organisés par votre association d'aide à domicile rencontrent un succès grandissant. Que ce soit des cours de cuisine, des séances de jeux mémoire ou encore des activités de gymnastique adaptée, les participants sont unanimes : ils adorent ! **Témoignages de Charentais.**

« Je participe avec mon aide à domicile aux ateliers de gym douce et aux ateliers Jeux organisés par l'Association Familiale du Pays du Cognac. J'apprécie énormément ces sorties, elles me permettent de ne pas rester enfermée chez moi. J'ai huit enfants et ils m'encouragent à poursuivre ces activités. Ils me le disent souvent : « Surtout, n'arrête pas maman ! Continue ! »

Marguerite, 83 ans, bénéficiaire de l'AFC - Pays du Cognac.



« Depuis mars dernier, je participe aux ateliers de gym douce organisés par Agef-Tempo. Cela me plaît énormément : on vient me chercher à mon domicile et je retrouve le groupe d'habités et notre animateur sportif. On se détend, on voit du monde, on peut discuter et ça dégoûte les jambes ! »

Gérard, 76 ans, bénéficiaire de l'Agef-Tempo - Confolens.



« Je me rends chaque semaine aux ateliers proposés par l'Agef-Tempo. Jeux mémoire ou ateliers gym douce : je participe à chaque fois ! C'est vraiment très bien. La gym douce, par exemple, me fait vraiment du bien, je suis plus leste qu'avant. Moi qui ai de l'arthrose partout, ça me fait vraiment du bien ! Ça me maintient en forme ! »

Françoise, 94 ans, bénéficiaire de l'Agef-Tempo - Confolens.



« Je participe tous les vendredis aux ateliers Jeux qui ont lieu à la MJC de Ma Campagne. On vient me chercher à mon domicile car j'ai des pieds qui ne marchent plus très bien... J'y retrouve mes copines Monique et Claudette et le seul homme du groupe, Guy-Jean, que nous nous amusons à taquiner ! On s'amuse vraiment bien tous ensemble. Je suis vraiment ravie de m'être inscrite, car cela me sort de la maison : c'est quand même mieux que de rester devant la télé ! »

Fernande, 87 ans, bénéficiaire Aidadom 16.



« Quand j'ai appris, par le biais de l'aide à domicile de mon mari, que nous pouvions participer à des séances de gym adaptée, il était évident que nous devions y aller. Cela nous procure une très grande satisfaction. A la fin d'une séance, on se sent vraiment bien. Cela nous redonne de la tonicité, nous stimule. Et cela nous donne confiance en nous. Quand nous parvenons à faire un exercice que l'on ne se sentait pas capable de faire, c'est extrêmement plaisant ! »

Claudette, 81 ans et son mari Eugène, 88 ans, bénéficiaires Aidadom 16.

« Cela fait un an que je participe tous les lundis aux ateliers de gym douce et ateliers mémoire. Je n'ai manqué aucune séance ! D'une semaine à l'autre, on en ressent les bienfaits, on prend confiance en soi et on avance : aussi bien physiquement que dans la tête. Dès le lundi matin, on pense déjà au minibus et à la frimousse de sa conductrice avec son sourire narquois et à sa copilote qui nous aide à sortir de chez soi, aux collègues avec lesquelles nous faisons route, à la passagère assise à côté de moi qui me promet toujours des crêpes et qui toujours oublie... Qu'est-ce que c'est que cette heure et quart pour quelqu'un comme moi qui vit toute la semaine dans la solitude ? C'est en ressortir avec le sourire et avec une sensation de « plus belle la vie » ! »

André, 83 ans, bénéficiaire du Pôle domicile 16 de la Croix Rouge Française.



« Mon aide à domicile, qui intervient quotidiennement chez moi m'a proposé de participer aux ateliers gym-mémoire. C'est la troisième fois que je viens et j'en suis très satisfait. J'ai même eu le plaisir de retrouver un copain d'école que je n'avais pas vu depuis 1944 ! C'était chouette, on a pu se remémorer nos jeunes années. Nous sommes désormais très heureux de nous revoir tous les mercredis. »

Claude, 84 ans, bénéficiaire du Pôle domicile 16 de la Croix Rouge Française.

Le saviez-vous ?

Même en maison de retraite, votre aide à domicile peut continuer de vous accompagner. Nous avons rencontré Sylvie François, directrice d'un EHPAD, qui nous parle de sa collaboration avec l'Agef-Ruffec.

Souvent, c'est à regret que les personnes âgées qui intègrent un établissement d'accueil perdent le contact avec leur aide à domicile avec laquelle s'est nouée une relation intime, forte et de confiance. Or ce n'est pas une fatalité. Les maisons de retraite et autres foyers résidences connaissent l'importance de préserver ces liens. A Ruffec, la directrice de la maison de retraite Les Jardins d'Antan, encourage ainsi ses résidents à continuer, s'ils le souhaitent, de solliciter leurs aides à domicile. « *Nous sommes tout à fait favorables à ce que des personnes de l'extérieur interviennent chez nous car cela participe au maintien du lien social pour nos résidents, explique Sylvie François. Notre souhait est que l'établissement reste ouvert sur l'extérieur et que les choix et la liberté de la personne hébergée chez nous soient respectés.* » Accompagnement pour des promenades, courses, séances de lecture... **N'hésitez pas à faire valoir vos désirs et à bénéficier d'un accompagnement personnalisé avec votre aide à domicile.**



Votre référente Prévention :

« Un grand merci à tous nos bénéficiaires qui nous font confiance et qui ont été nombreux cette année à participer à nos différents ateliers ! Votre enthousiasme est ma plus belle satisfaction. Avis à tous les amateurs de jeux, de cuisine, d'exercices physiques... : il reste des places dans tous nos ateliers. N'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez vous y inscrire ».

Karine Ouvrier-Bonnaz

Mail : k.o.bonnaz@adapa16.com

Tél. : 05 45 85 33 31

Contactez



Agef-Tempo

Allée des Frériers

16500 Confolens

Tél. : 05 45 85 33 31

Mail : adapa@adapa16.com

Avec le partenariat de :



Votre association à votre service

Depuis 1968, l'association Agef-Tempo (anciennement ADAPA Confolens) accomplit ses missions d'aide au maintien à domicile en Charente. Quels que soient votre âge, votre état de santé, votre handicap, Agef-Tempo s'attache à vous accompagner dans votre quotidien pour vous faciliter la vie.



Les missions d'Agef-Tempo sont multiples : aide à la personne, aide à la vie quotidienne, aide aux activités sociales...

Les services d'Agef-Tempo sont variés : travaux ménagers, aide aux aidants familiaux, entretien du linge, aide à la mobilité, téléassistance, aide à la préparation et prise des repas, garde de jour, aide à la toilette et à l'habillage, présence de nuit, courses...

En 2014, Agef-Tempo est venue en aide à plus de 400 personnes âgées, grâce au travail de ses 65 aides à domicile.

Bénéficiaires de l'APA, prenez date ! Agenda 2014/2015 d'Agef-Tempo

Ateliers Ludiques

Un jeudi sur deux à partir de 14h15
dans les locaux d'Agef-Tempo

Ateliers Gym douce

Tous les mardis à partir de 14h15
dans les locaux d'Agef-Tempo

Pour vous inscrire à ces ateliers, n'hésitez pas à contacter Karine Ouvrier-Bonnaz au 05 45 85 33 31.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, nous pouvons venir vous chercher et vous ramener à votre domicile. Le coût du transport aller-retour, votre inscription à l'activité ainsi que le goûter partagé avec les autres participants seront pris totalement en charge : **c'est 100 % gratuit !**