



ACTIONS PROPOSEES PAR LE CCAS DE BEDARRIDES

Formation des aidants – GRATUIT – 10 places

« Vous venez en aide à un proche malade, âgé, en situation de handicap ou de dépendance.

Vous êtes un aidant non professionnel (époux, épouse, enfant, famille, ...)

Pour vous accompagner dans votre quotidien avec ces personnes,

Nous organisons prochainement pour vous une formation gratuite en partenariat avec l'association l'Autre Rive. »

Cette formation est animée par un formateur expérimenté, elle comprend au total six modules permettant de se questionner et d'analyser sa situation et de connaître ses propres ressources et celles de son environnement.

Le jour : Le jeudi

Les dates : à partir du 04 octobre à raison d'une séance tous les 15 jours

Les horaires : de 9h à 12h ou de 14h à 17h selon la demande des intéressés

Le lieu : Une salle de la mairie

Le Café des aidants – GRATUIT – 10 places

↳ Pour les personnes ayant déjà participé à la formation des aidants ou celles et ceux souhaitant directement participé à ce rendez-vous mensuel.

« Les Cafés des Aidants sont des lieux, des temps et des espaces d'information, destinés à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de son proche.

Ces rencontres ont lieu une fois par mois et sont co-animés par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants. A chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour de son vécu d'aidant. L'objectif est de vous offrir un lieu dédié, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial. »

Le jour : mercredi ou jeudi

Les dates : à partir du 12/09 ou du 13/09 à raison d'une séance tous les mois jusqu' décembre

Les horaires : 14h à 16h ou 17h30 à 19h30 selon la demande des intéressés

Le lieu : Une salle de la mairie

Rencontre avec un ergonome / ergothérapeute – GRATUIT - A partir de 60 ans – 8 places

L'ergothérapeute intervient auprès des personnes qui ont des difficultés dans la réalisation de leurs activités du fait d'un handicap, des conséquences d'une maladie ou de l'avancée en âge.

Son objectif est de maintenir l'activité de la **personne en perte de motricité** « comme avant » ou autrement.

Les rencontres ont pour but de proposer aux participants une aide

Le jour : A définir

Les dates : A définir (Possibilité de commencer en juin)

Les horaires : 14h à 17h

Le lieu : Une salle de la mairie

Formation en informatique pour les personnes à partir de 60 ans – GRATUIT – 6 Places

Découverte de l'outil informatique

Découverte de l'outil internet

Savoir-faire sa déclaration d'impôt en ligne

Savoir demander une carte grise sur internet

Le jour : Mercredi après-midi ou jeudi matin selon la demande des intéressés

Les dates : à partir du 12/09 ou du 13/09 à raison d'une séance toute les semaines pendant 6 semaines

Les horaires : 10h à 11h30 ou 14h à 15h30 selon la demande des intéressés

Le lieu : Une salle de la mairie

↳ **Pour s'inscrire** :

Adresse : CCAS - Hôtel de ville – 84370 BEDARRIDES

Tel : 04 90 33 08 59

Courriel : ccas@bedarrides.eu