



**MAIA**

Département de l'Allier

## La lettre d'information

Novembre 2021

Pour vous connecter au référentiel MAIA, [cliquez ici](#)  
Pour contribuer à la prochaine newsletter, envoyez-nous vos actualités sur [pilote-maia03@allier.fr](mailto:pilote-maia03@allier.fr)  
avant le 30 novembre.

### Actualités

- Isolement social des aînés : quelques repères pour agir ! Professionnels de santé et du grand âge, bénévoles et volontaires, commerçants du voisinage, famille et proches de personnes âgées ou simples citoyens... nous avons tous un rôle à jouer pour lutter contre l'isolement social. Le dossier Isolement social des aînés : des repères pour agir présente en quelques pages des conseils pour agir au quotidien, les signes d'alerte à retenir, des solutions simples pour aider une personne à sortir de son isolement. Ce document rappelle également les principales ressources numériques et plateformes téléphoniques disponibles pour les aînés et leurs aidants. Consultez le dossier publié par le ministère chargé de l'autonomie : <https://solidarites-sante.gouv.fr/affaires-sociales/autonomie/article/lutte-contre-l-isolement>

### A vos agendas !

- **Centre social La Farandole, Le Donjon :**

Permanences smartphone : tous les lundis et mardis, sur rendez-vous

Ateliers numériques : toutes les semaines, les lundis de 10h à 12h

Ateliers mémoires : les mardis, tous les 15 jours de 14h30 à 16h30

Marche connectée : le 18 novembre et le 16 décembre à 9h

- **CCAS de Gannat :**

Jeudi du numérique Gannat - 2 à 3 fois par mois jusqu'au 16.12

Ateliers numériques intergénérationnels – 1 à 2 fois par mois les mercredis jusqu'au 15.12

Ateliers mémoire – les mardis tous les 15 jours jusqu'au 7.12

- **Ateliers Ville de Vichy**

Gym Douce toutes les semaines les mardis de 17h à 18h et les mercredis de 9h à 10h

Autodéfense/Remise en forme les lundis de 13h30 à 14h30

Gym pilates les lundis de 11h15 à 12h15 et les mardis de 15h45 à 16h45

Marche nordique - les vendredis de 10h à 11h

Gym adaptée – les Lundis 11h15 à 12h15 et les mardis 15h45 à 16h45

TAÏ CHI CHUAN – les jeudis de 9h00 à 10h00

Baladons-nous – les mardis de 14h30 à 16h00

Danse de salon - les mardis de 13h45 à 15h45

Yoga sur Chaise / Etirements – les jeudis de 15h00 à 16h00

- **Café des aidants du Bourbonnais Centre Hospitalier de Bourbon l'Archambault- château Bignon, Bourbon L'Archambault à 15h00 :**

Mardi 7 décembre 2021 : compréhension et soutien de la famille et de l'entourage proche.

- **Ateliers Centre social La Magic :**

Activité physique adapté séniors - les mercredis de 10h30 à 11h30 –Brout Vernet

Gym mémoire - les lundis de 14h à 15h –Brout Vernet

- **Ateliers et Conférences Val de Cher services :**

Atelier Inclusion numérique tablette ARDOIZ – du 3 novembre au 1er décembre, les mercredis de 9h à 11h – Vallon en Sully

Atelier mémoire « après pep's » – tous les vendredis de l'année.

Atelier Mémoire Pep's EUREKA – Le 8 décembre de 9h00 à 11h00

Atelier inclusion numérique Tablette ARDOIZ - Du 3 novembre au 1<sup>er</sup> décembre, les mercredis de 9h00 à 11h00

Atelier séniors au volant – les 8 et 15 novembre de 14h00 à 16h00

- **Sessions de formations à destination des tuteurs et curateurs familiaux UDAF - lundi 6 décembre**

- **Cycle de conférence « parcours résidentiel séniors » - pôle animations séniors de la ville de Vichy :**

Conférence « Trier ses affaires » : Salle Isadora Duncan, le mardi 09 novembre de 10h à 11h30

Conférence « Changer de lieu de vie » : Salle Isadora Duncan, le vendredi 26 novembre de 10h à 11h30

Conférence « Adapter son logement » : Salle Isadora Duncan, le mercredi 15 décembre de 10h à 11h30

- **Permanences d'informations France Alzheimer :**

Moulins, les mardis et vendredis de 14h à 17h

Vichy, les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudi du mois de 14h à 17h

Montluçon, le 3<sup>ème</sup> lundi du mois de 14h30 à 16h30

Saint Pourcain sur Sioule, le dernier vendredi du mois de 15h à 17h

Diou, le 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredi du mois de 14h à 17h

Lapalisse, le 4<sup>ème</sup> vendredi du mois de 14h à 16h

- **Ateliers et conférences connectés de l'ARSEPT Auvergne** : retrouvez le détail des actions ici.
- **Retrouvez de nombreuses conférences et ateliers en ligne sur le site Happy Visio : HappyVisio.com. La conférence des financeurs avec la Carsat Auvergne, sont les partenaires privilégiés d'HappyVisio dans l'Allier et offre l'accès au site grâce au code HAPPY03.**
- **Colloque Défi autonomie « agir toujours, espérer encore »** : le 8 novembre à partir de 15h en ligne sur <https://www.defi-autonomie.com/>

*Retrouvez le détail de ces rendez-vous dans [l'agenda du référentiel MAIA](#), accessible aux professionnels ou sur le [site du Département](#) accessible au grand public !*

**Contact** : [pilote-maia03@allier.fr](mailto:pilote-maia03@allier.fr) ou 04.70.35.72.05

Pour s'inscrire à la newsletter MAIA : <https://referentiel-maia.allier.fr/705-lettres-d-information.htm>