

Les ateliers

Nos ateliers ont été conçus en fonction des demandes des participants. Ils sont présentés sous forme de diaporama, agrémentés de vidéos et animés par une ou plusieurs personnes. Nous fournissons le matériel nécessaire (ordinateurs, connexion internet, écran, peinture, ...) pour tous nos ateliers. L'accueil des participants se fait autour d'une collation.

Ateliers Animation

Initiation à l'informatique :

Savoir utiliser du matériel informatique (fonctionnement, clavier, souris, internet, fichiers, photos, gestion email, cloud, mise à jour, Skype, ...) Plusieurs ateliers possibles

Atelier démarche en ligne :

Se familiariser avec les nombreuses démarches en ligne (impôt, service-public, Ameli, Agence Nationale des Titres Sécurisés...)

Atelier mémoire :

Présenter le fonctionnement de la mémoire et animer le groupe pour la travailler de façon ludique. Plusieurs ateliers possibles.

Atelier groupe de parole :

Astuces de grand-mère, actualités, recettes de cuisine, présenter un sujet et animer le groupe de parole

Atelier jeux de société :

Jouer, échanger autour d'un scrabble, d'un loto.

Loisirs créatifs :

Créer, atelier peinture, coloriage, Photos, Produits Ménagers.

Ateliers Prévention

Prévention des chutes :

Informers sur les bons comportements afin d'éviter les chutes (habitat, exercices, ...) et orienter vers les aides matérielles et financières possibles.

Le bien vieillir : santé et bien-être :

Se décompose en plusieurs animations : nutrition, activité, détente...

Gestes de premiers secours :

Informers sur les gestes de premiers secours à effectuer selon les situations. Cet atelier est animé par un sapeur-pompier volontaire.

Prévention des arnaques :

Informers sur les différents types d'arnaques (vol, démarchage téléphonique, porte à porte, email frauduleux) et comment s'en prémunir. Cet atelier a été créé en partenariat avec la police.

Prévention routière :

Créé avec la collaboration de la gendarmerie, cet atelier vise à informer sur les nouveaux panneaux autour de quizz sur la conduite, le permis à point, ses sanctions...

Ateliers Information

Droits et aides pour les seniors :

Présenter les différentes aides qu'elles soient financières, humaines, techniques pour mieux vivre son quotidien.

Economiser de l'énergie :

Informers sur les bons gestes et les financements possibles pour économiser de l'énergie (eau, électricité, gaz, ...).

Atelier généalogie :

Comment débiter sa généalogie, connaître les sites, les lieux de recherches, les logiciels.

Atelier la garrigue et les aromates :

Découverte de plantes de la garrigue et de leur utilisation dans le quotidien





Le Bus

L'API Bus permet :

- De transporter jusqu'à 5 passagers : Ramassage et dépose au domicile pour les personnes n'ayant pas d'accompagnant et pas de moyen de transport.
- D'accueillir de 5 à 6 participants selon les ateliers proposés : Tables, chaises, ordinateurs, grand écran, climatisation et chauffage, paravent.
- De partager un moment convivial autour d'une collation : Rencontre de nouvelles personnes, socialisation, partage.



La cotisation

Le prix de la prestation inclut de façon forfaitaire le ramassage sur la commune de 5 personnes ainsi que la prestation d'animation pour 5 à 6 personnes maximum selon la nature de l'animation.

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| • 1 prestation annuelle | 180€ la prestation |
| • 2 prestations annuelles | 160€ la prestation |
| • 3 prestations annuelles | 150€ la prestation |
| • 4 prestations annuelles | 125€ la prestation |
| • + 4 prestations annuelles | 115€ la prestation |

Les contacts

- Ludovic Di Meglio : 06 79 51 29 01 apibus@admr34.fr
- Camille Menpiot : 06 86 54 18 33 apibus@admr34.fr
- Christelle Calas : 04 67 20 75 75 ccalas@admr34.fr