

Février 2023

Lettre d'information n°2



Accompagner à Domicile  
pour Préserver l'Autonomie

# LA LETTRE D'INFORMATION DU SERVICE PREVENTION DE L'ADPA

## LES ACTIONS DESTINEES AUX AIDANTS\*

### GROUPE DE SOUTIEN

Trois modules de trois heures  
permettant d'aborder les  
questions du quotidien.

Gières, Seyssinet- Pariset, Froges,  
Le Gua  
dates à venir en 2023



### FORMATION DES AIDANTS

6 sessions de trois heures  
pour apprendre comment  
accompagner son proche tout en  
se préservant.

La Mure, Sassenage, Froges  
dates à venir en 2023.

### ATELIERS NUMÉRIQUES

12 ateliers de deux heures pour  
découvrir les outils numériques et les  
démarches en ligne.

Saint Martin d'Hères, Echirrolles, Villard  
Bonnot et Fontaine  
Entre mars et juin 2023.  
Réservé aux personnes de 55 ans et +



### TEMPS DE RESSOURCEMENT

Découvrez, le temps d'un moment  
suspendu, comment faire face au  
stress et à la fatigue.

La Mure, Sassenage, Froges  
Dates à venir en 2023.

renseignements et inscriptions auprès de l'ADPA

04 76 40 05 58

[pourlesaidants@adpa38.fr](mailto:pourlesaidants@adpa38.fr)

\*activités  
gratuites



Accompagner à Domicile  
pour Préserver l'Autonomie

# LES ACTIONS DESTINEES AUX PERSONNES

## DE 60 ANS ET PLUS\*

### LA BELLE CHORALE

Un jeudi sur deux, de 14h à 16h.  
avec Alice, notre cheffe de chœur  
Quartier Saint Laurent à Grenoble

### YOGA SUR CHAISE

12 séances de yoga d'une heure avec  
Anne- Marie, enseignante.  
Locaux de l'ADPA à Saint Egrève

### INSPIREZ- VOUS!

8 séances de sophrologie d'une heure  
avec Nadine, Sophrologue  
Quartier Général Ferrié à Grenoble

### LA BELLE RENCONTRE

Chorale intergénérationnelle.  
Lieu et dates à définir

### BIEN DANS MON ASSIETTE

5 séances de deux heures avec  
Nathalie, diététicienne.  
L'Arche à Seyssinet- Pariset  
Le Versoud

### LES ATELIERS ARTISTIQUES

Les mardis, de 13h30 à 16h30  
avec Albane, enseignante- artiste  
Quartier des Antiquaires à Grenoble

### BOUGEZ AVEC L'ADPA !

Séances d'Activité Physique Adaptée  
avec Camille, enseignante APA, le mardi matin.  
L'Arche à Seyssinet- Pariset / Le Versoud

### LES ATELIERS NUMÉRIQUES DE LA CARSAT

Ateliers de découverte des outils informatiques  
les lundis et mercredis, de 14h à 16h.  
Saint Martin d'Hères et Echirolles  
à partir de 55 ans

### LES ATELIERS DE PRÉVENTION DES CHUTES

Les mardis, de 14h à 17h  
avec Laurine, ergothérapeute.  
Locaux de l'ADPA, Saint Egrève

Renseignements et inscription auprès de l'ADPA

04 76 40 05 58

prevention@adpa38.fr

Tous les détails de nos activités sur notre site  
[www.adpa38.fr](http://www.adpa38.fr) (Nos services /Service prévention)

\*activités  
gratuites

