

MAI 2024

Ateliers gratuits
pour les seniors et leurs aidant-es
à Unapparté, 48 rue Félix Esclangon, Grenoble



ATELIER : JE PRENDS SOIN DE MOI !

Vendredi 24 Mai de 14h à 16h

Conférence sur le Sommeil

“Partenaire indispensable de notre santé et de
notre bien être”

Animation :
Dr JOTHY Anne-
Catherine

Gériatre



Explication sur les mécanismes et les fonctions du sommeil.

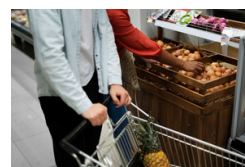
L'occasion de découvrir l'outil « agenda du sommeil » qui permet d'avoir une analyse précise du sommeil de chacun. Différents liens seront évoqués autour du sommeil tels que :

- L'insomnie et les pathologies
- L'alimentation et les médicaments
- L'environnement pour dormir

Des solutions pratiques seront abordées pour aller vers un sommeil réparateur et satisfaisant pour chacun.

Mardi 28 mai de 14h à 16h

Atelier : Décryptage des étiquettes alimentaires



Animation : Mme
Elisabeth De Tullio

Diététicienne,
nutritionniste

L'objectif est de décrypter les étiquettes alimentaires pour faire un choix éclairé en matière d'alimentation, faire le tri dans l'offre pléthorique de l'industrie agro-alimentaire et consommer plus sainement, tout en faisant attention à son porte-monnaie.



ATELIER : CICAT PRÈS DE CHEZ VOUS !

Jeudi 30 mai de 10h à 15h

Parez aux chutes !

10h -11h30 : Atelier thématique sur comment prévenir les risques de chutes. Conseils en aménagement de son logement pour un usage sécurisé, les points d'attention pour prévenir les chutes, aides techniques à la mobilité pour les déplacements à l'intérieur et à l'extérieur de son logement.

11h30-13h30 : Atelier culinaire : utilisation d'aides techniques pour préparer un dessert à déguster + déjeuner sur place

13h30-15h : Visite de l'appartement Unapparté et présentation de matériel

Animation : Marjolaine GUILBAUD
Ergothérapeute

CRIAS & CICAT (Centre d'Information et Conseils sur les Aides Techniques)

Je m'inscris comment ?



- Conférence sommeil du vendredi 24 mai
 - Atelier décryptage étiquettes alimentaires du mardi 28 mai
- Inscription : contact@una-isere.com / Tel : 04 38 42 93 64**

- Parez aux chutes du jeudi 30 mai
- Inscription : contact@crias.fr / Tel : 04 78 62 98 24**



Ateliers organisés avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère.

Plan d'accès



**Pour plus d'information et inscription : www.unapparte.com
ou contactez nous par téléphone au 04 38 42 93 64**

ou par mail à : contact@una-isere.com

**Unapparté, 48 rue Félix Esclangon GRENOBLE
quartier Europe**

**Accès : Tram B, arrêt Cité Internationale ou bus C5, terminus
Palais de Justice - Gare**

Un dispositif porté par



En partenariat avec

