

Tournée des proches aidants

100%
DIGITALE

du 12 septembre au 6 octobre 2020

Profitez de nos activités en ligne !

*Convivial, gratuit
et interactif*

Prenez du temps pour vous !

Depuis 2009, l'Action Sociale du Groupe CRC* s'engage pour les aidants à travers sa tournée. Dans le contexte sanitaire actuel, nous devons rester prudents mais **nous tenons plus que jamais à être présents à vos côtés.** C'est pour cela que **nous vous invitons à participer à notre 1^{ère} tournée des aidants 100% digitale.**



Flashez-moi pour découvrir le programme



Pour tout savoir sur la tournée :

www.groupecrc.com

0262 900 100 Du lundi au vendredi de 8h à 17h
prix d'un appel local

Retrouvez-nous sur



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

GROUPE
CRC
CAISSES RÉUNIONNAISES COMPLÉMENTAIRES
ENGAGÉ À VOS CÔTÉS

PROGRAMME 2020

Tournée des proches aidants

du 12/09 au 6/10

Comment participer ?

C'est très simple !

De chez vous, choisissez les conférences et ateliers de votre choix, selon vos disponibilités.



SAMEDI 12 SEPTEMBRE

de 10h à 11h

sur Réunion la 1^{ère} radio

avec la participation de l' Association des Aidants et des Aidés 974.



Bon à savoir : il est préférable d'installer l'application ZOOM (gratuit) sur votre smartphone avant la séance. Si vous utilisez votre ordinateur, il vous suffit de vous rendre sur www.groupeccr.com et de cliquer sur la séance choisie.



CRC' Sport

COURS  40 mns



EN DIRECT

LUNDI

14, 21, 28 SEPTEMBRE

et 5 OCTOBRE

9h Gym douce

17h30 Zumba

MARDI

15, 22, 29 SEPTEMBRE

et 6 OCTOBRE

16h30 Stretching

MERCREDI

16, 23, 30 SEPTEMBRE

18h30 Pilates

JEUDI

17, 24 SEPTEMBRE

et 1^{er} OCTOBRE

9h Gym douce

17h30 Renforcement musculaire

VENDREDI

18, 25 SEPTEMBRE

et 2 OCTOBRE

9h Enchaînements dansés

16h30 Stretching



CRC' Bien-être

ATELIERS

À consulter sur groupeccr.com

- Se réconcilier avec un sommeil réparateur.
- Comment détendre ses épaules et sa nuque ?
- Bien-être et Relaxation, techniques simples à pratiquer en famille.
- Conserver sa bonne humeur et des pensées positives.
- Lâcher-prise.
- La bonne humeur, antidote du stress.
- Auto-massages (réflexo-drainage et massages matinaux).
- Boosters immunitaires à faire à la maison pour toute la famille.



CRC' Nutrition

ATELIERS  40 mns



EN DIRECT

Animés par une diététicienne

LUNDI 14 SEPTEMBRE

11h Dénutrition

MERCREDI 16 SEPTEMBRE

15h Trouble de la déglutition

VENDREDI 18 SEPTEMBRE

11h Troubles praxiques

LUNDI 21 SEPTEMBRE

15h Recettes à partager entre l'aidant et l'aidé

JEUDI 24 SEPTEMBRE

11h Alimentation équilibrée : les bases de l'alimentation

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

15h Alimentation équilibrée : élaborer un menu équilibré

MARDI 29 SEPTEMBRE

11h Alimentation équilibrée : la place des fruits et légumes

VENDREDI 2 OCTOBRE

15h Prévention de la sédentarité

LUNDI 5 OCTOBRE

15h Spécificités de l'alimentation de la personne âgée



CRC' Prévention

CONFÉRENCES

Comment s'inscrire et participer ?
Rendez-vous sur www.happyVisio.com
Inscrivez-vous gratuitement avec le code partenaire : **HAPPYCRC**

EN DIRECT

MARDI 15 SEPTEMBRE

17h Vivre après un AVC ou accompagner un proche ayant un antécédent d'AVC

JEUDI 17 SEPTEMBRE

13h Les modifications physiologiques liées à l'âge

MARDI 22 SEPTEMBRE

17h L'animation à domicile pour nos proches atteints de troubles cognitifs

MERCREDI 23 SEPTEMBRE

17h Hypnose : découvrir et comprendre

LUNDI 28 SEPTEMBRE

13h Stimulez votre mémoire avec la sophrologie

À consulter sur groupeccrc.com

- Maladie de Parkinson : lutter contre les troubles moteurs par l'exercice physique.
- Adaptation de son logement : contexte juridique et aides financières.
- De la vie quand on vieillit : devenir résilient.
- Aidants, votre santé parlons-en !
- Comment se protéger des chutes à domicile ? Des solutions pour mieux vivre chez soi.
- Risques de chutes et bonnes postures.
- Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) : Comprendre et prévenir.



CRC' INFOS

INTERVENTIONS



EN DIRECT

Retrouvez l'équipe du Pôle Engagement Social et Sociétal pour des informations sur nos dispositifs.

LES MARDIS :

15 SEPTEMBRE

10h

22 SEPTEMBRE

15h

29 SEPTEMBRE

10h

6 OCTOBRE

15h

Nos dispositifs d'accompagnement des proches aidants

Le Pôle Engagement Social et Sociétal met en place un dispositif d'accompagnement, d'information et de partage des bonnes pratiques à destination des aidants pour :

- **repérer, informer, accompagner** les proches aidants tout au long des différentes phases de la relation avec l'aidé ;
- **développer et diversifier** les solutions de soutien et de répit ;
- **soutenir** le maintien en emploi des proches aidants ;
- **informer et former** les proches aidants ;
- **proposer** du soutien psychologique aux proches aidants ;
- **prendre en compte** l'impact de la relation d'aide sur la santé physique, psychologique et sociale du jeune aidant.



la compagnie
des aidants



Grâce à notre partenariat avec la Compagnie des Aidants, vous pourrez bénéficier de l'accès au réseau d'entraide et d'échange en envoyant le **code CRC2020** à contact@lacompaniedesaidants.org.



L'adhésion annuelle de 24 € est prise en charge par l'Action Sociale de la CRP (Conformément à la convention de partenariat liant le Groupe CRC et la Compagnie des Aidants).

Nous restons à votre disposition pour tout complément d'information pendant toute la tournée 100% digitale.

 www.groupecrc.com
0262 900 100 Du lundi au vendredi de 8h à 17h
prix d'un appel local



Retrouvez-nous sur



● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco