Balade automnale

Dans le cadre de Septembre Bouge, le Centre de Ressources Territorial vous propose une petite balade automnale, accessible et adaptée, le mercredi 23 septembre 2026 à 15h, au square Aristide Briand à Tarare.
Bouger au quotidien, c'est prendre soin de sa santé !
Une marche d'au moins 30 minutes par jour, à son rythme, contribue à entretenir sa forme, préserver son autonomie et favoriser le bien-être.
Chaque mouvement compte !

l'Entraide
— vous faciliter la vie à domicile —

04 74 63 01 21

Lettre d'information n°42
septembre 2026

Centre de Ressources Territorial

En septembre, le Centre de Ressources Territorial L'Entraide – Tarare vous propose un programme pour bouger, découvrir, créer, échanger et surtout passer de bons moments ensemble !

Il y en a pour tous les goûts, alors n'hésitez plus : venez partager un moment convivial avec nous !

Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts !

À l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2026, le Centre de Ressources Territorial de l'Entraide vous invite à participer à un atelier créatif et convivial autour de la peinture sur galets .
Un moment pour laisser libre cours à sa créativité, échanger et partager, tout en explorant les bienfaits de l'art sur notre bien-être et notre santé mentale.

Ce projet est porté par la Communauté de Communes de l'Ouest Rhodanien (COR).

Le Centre de Ressources Territorial vous propose deux rendez-vous ouverts à tous autour du **bien-être, de l'autonomie et du maintien à domicile**.
- Jeudi 17 septembre, découvrez la psychomotricité et ses bienfaits à travers un atelier animé par une psychomotricienne : une belle occasion d'explorer le lien entre le corps, les émotions, la motricité et la cognition.
- Mercredi 30 septembre et mercredi 2 décembre, venez découvrir l'appartement adapté et bénéficier de conseils personnalisés de l'ergothérapeute, ainsi que d'informations sur les aides techniques et les solutions permettant de faciliter le quotidien à domicile.

Deux temps d'échange gratuits, ouverts aux personnes de plus de 60 ans.

Marche

Jeudi 17 septembre : **Marche à Saint Forgeux**.

Inscriptions Bernard DUMAS : 06 78 22 40 40 ou par mail bernardmichel45@gmail.com

Repas à thème

Cette année nos repas à thème porteront sur les faits marquants de chaque mois.
Ainsi, **le jeudi 10 septembre 2026**, nous vous attendons pour un repas sur le thème de la **rentrée des classes.**
Et le v**endredi 16 octobre** autour d'un repas organisé pour la cause « **Octobre Rose** ».
Renseignements et inscriptions à l'accueil.

Reprise des activités et planning

Reprise le lundi 7 septembre…Renseignements à l'accueil ou auprès de vos animateurs

Forums des Associations

L'Entraide sera présente aux Forums des Associations de :

- **Vindry sur Turdine**, le samedi 5 septembre de 9h30 à 12h30 à la salle de la Commanderie à Pontcharra
- **Tarare**, le dimanche 6 septembre de 10h à 15h à la Halle du Marché.

Atelier d'initiation au numérique

Dès septembre, de nouveaux Ateliers gratuits et financés par la CARSAT Rhône-Alpes vous aideront à :

- Effectuer des formalités administratives (compte Carsat, déclaration d'impôts…),
- Accéder aux services publics,
- Accéder aux articles de presse...

Tablette numérique ou ordinateur portable fournis pendant toute la durée de l'atelier.

Renseignements à l'Entraide

Journée d'information gratuite pour les proches aidants

Parce que la fin de vie nous concerne tous, la sensibilisation « Derniers Secours » propose une journée pour mieux comprendre, accompagner et soutenir un proche dans ses derniers moments.

Ouverte à tous, cette formation aborde avec simplicité et humanité les questions liées à la fin de vie.

Rendez-vous le vendredi 18 septembre 2026, de 9 h 30 à 16 h 30, à l'Entraide.

Inscription obligatoire.