

Centre de Ressources Territorial

En octobre, sortons, partageons et éveillons nos sens !

À l'occasion de la **Semaine Bleue** et de la **Semaine du Goût**, le Centre de Ressources Territorial de L'Entraide vous invite à **sortir et à profiter de moments chaleureux et conviviaux**. Dégustations, ateliers, spectacle, jeux, musique, découvertes... autant d'occasions de **se faire plaisir, éveiller ses sens, rencontrer d'autres personnes et créer de beaux souvenirs**.

Inscription obligatoire pour toute activité !

Centre de Ressources Territorial L'Entraide – TARARE



Activités Seniors* du mois d'octobre



Jeudi 01

Dégustation de chocolat*

15h00 – 16h30
Salle Restaurant

• Journée mondiale du chocolat

Mercredi 07

Grande dictée nationale*

intergénérationnelle
14h30 – 16h30
Salle Turdine



Vendredi 09

Atelier "Des émotions aux mélodies"

Avec Alexis Provost
14h30 – 16h00
Salle Mousseline



Mardi 13

Repas / Spectacle "Flamenco"

11h30 – 16h30

Salle des fêtes Tarare



Mercredi 14

Atelier sur le goût*1

15h00 – 16h00

LAMURE-SUR-AZERGUES



• Semaine du goût

Jeudi 15

Atelier sur le goût

15h00 – 16h00

Salle Restaurant

• Semaine du goût



Mardi 20

Atelier Jeu musical

15h00 – 16h00

Salle Olive



Mercredi 21

Atelier pour les aidants*2

Automassage

14h00 – 15h30

LAMURE-SUR-AZERGUES



Mardi 27

Atelier I.A. "les expressions"

15h00 – 17h00

Salle Mousseline



Jeudi 29

Crêpes Party

15h00 – 16h30

Salle restaurant



* En partenariat avec le Centre Social de Tarare / Rencontre intergénérationnelle

*1 Dans les locaux de l'Aide à Domicile de la Haute Azergues (ADHA)

*2 : En partenariat avec l'ADHA et l'association Aire Aère



* Activités gratuites destinées aux plus de 60 ans du canton de Tarare et du Val d'Oingt.

* Possibilité de transport sur demande et selon les disponibilités.

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION :

Accueil : 04 74 63 01 21

Places limitées !

Dans les locaux de :

L'Entraide
1 avenue Jean Jaurès, 69170 Tarare

I
P
N
S

Le **Centre de Ressources Territorial** vous propose également deux ateliers gratuits pour prendre soin de votre bien-être :

« **Automassage aidants** »

Le **mercredi 21 octobre**, de 14h00 à 15h30, un atelier pour **préserver son sens du toucher, prendre soin de soi et favoriser l'échange avec son aidé.**

Cet atelier aura lieu dans les locaux de l'ADHA de Lamures-Sur-Azergues.

Automassage Aidants

Conserver son sens du toucher pour améliorer sa santé et l'échange avec son aidé.

De 14H à 15H30



**Mercredi
21
Octobre
2026**



ADHA
146 rue du Vieux-Pont
69870 LAMURE-SUR-AZERGUES



Besoin d'un moyen
de garde pour votre
proche aidé ?
contactez-nous



Inscription :
animation.aireaeree@gmail.com



06 76 28 18 93

l'Entraide
— vous faciliter la vie à domicile —

ADHA

CRT
Centre de ressources territorial

Carsat
Retraite & Santé
Rhône-Alpes

service public
de l'autonomie



Union Nationale de l'Aide, des Soins
et des Services aux Domiciles.



Services aux personnes à domicile (NF311)
www.marque-nf.com

« Le sommeil : le comprendre pour mieux le gérer »

Les **mercredis 18 et 25 novembre**, de 14h30 à 16h30, venez mieux comprendre votre sommeil et découvrir des conseils pour améliorer votre quotidien, avec un intervenant spécialisé de l'association **Brain Up**. Inscription pour les deux journées.



**LE SOMMEIL
LE COMPRENDRE
POUR MIEUX LE
GERER**

Par un intervenant spécialisé de
l'association **Brain Up**

 Les mercredis 18 et 25
novembre 2026
de 14h30 à 16h30

A destination des 60 ans et plus 

ATELIERS GRATUITS

 **CRT l'Entraide**
— vous faciliter la vie à domicile —
1 avenue Jean Jaurès
69170 TARARE

 **POUR Bien Vieillir**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Carsat
Rhône-Alpes

 **Union Nationale de l'Aide, des Soins et des Services aux Domiciles**

Filieris
la santé en action

ANGDM
Agence Nationale
pour le Développement
des Risques des Départements

Avec le soutien de

 **Ircantec**
Le service départemental
de la sécurité sociale

 **CHIRAC**
Chambre d'Industrie et
de Commerce de la Région
Rhône-Alpes

 **ATOUTS
PRÉVENTION**
Rhône-Alpes

 **Inscription et renseignements**

Accueil de l'Entraide : 04 74 63 01 21

Places limitées !

Tous les **ateliers du Centre de Ressources Territorial sont gratuits**, mais les places sont limitées !
N'oubliez pas de vous inscrire en appelant le 04 74 63 01 21 et en demandant Magalie.

UNA

Union Nationale de l'Aide, des Soins
et des Services aux Domiciles.



Services aux personnes à domicile (NF311)
www.marque-nf.com

Marche

Jeudi 15 octobre : **Marche à Dareizé.**

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

Repas à thème

En 2026, nos repas à thème portent sur les faits marquants de chaque mois.

Ainsi, **le jeudi 16 octobre 2026**, nous vous attendons pour un repas **organisé pour la cause « Octobre Rose ».**

Et le **mardi 24 novembre** autour d'un repas **Beaujolais** avec la présence d'un **viticulteur**.
Renseignements et inscriptions à l'accueil.

Octobre Rose

Cette année encore, l'Entraide et son CSE (Comité Social et Économique), ont décidé de soutenir et de mener des actions de prévention contre le cancer dans le cadre d'octobre rose.

Des ateliers de sensibilisation sur la prévention du cancer seront proposés au personnel.

Une exposition photos est mise en place dans nos locaux.

L'atelier couture de l'Entraide a confectionné pendant tout l'été des foulards rose pour l'ensemble des salariés et des bénévoles, qui seront distribués par les déléguées.

Une photo de tout le personnel et des bénévoles se fera dans la cour le mardi 13 octobre à 13h30. Nous vous attendons nombreux avec vos foulards.

En parallèle, le **CSE organise une tombola au profit de l'Association TA'VITAÉ** (Association d'accompagnement et de soutien des personnes atteintes d'un cancer, et de leurs proches). **Des billets sont en vente à l'accueil du 28 septembre au 30 octobre 2026.**



Union Nationale de l'Aide, des Soins
et des Services aux Domiciles.



Services aux personnes à domicile (NF311)
www.marque-nf.com