l'Entraide
— vous faciliter la vie à domicile —

04 74 63 01 21

Lettre d'information n°45
décembre 2026

Centre de Ressources Territorial

À l'approche des fêtes de fin d'année, le Centre de Ressources Territorial de L'Entraide vous a concocté un programme placé sous le signe du partage, de la créativité et de la bonne humeur.

Au fil du mois, venez profiter de nombreux moments de convivialité : ateliers créatifs, chants, goûters festifs, sorties, jeux de mémoire, réalité virtuelle ou encore karaoké !

Ces rendez-vous sont autant d'occasions de se retrouver, de faire de nouvelles rencontres, de partager de bons moments et de profiter pleinement de l'esprit des fêtes.

N'oubliez pas de vous inscrire au plus vite, les places sont limitées !

Toute l'équipe du CRT vous souhaite un très beau mois de décembre, rempli de partage et de magie de Noël !



Notre deuxième permanence de l'appartement adapté approche ! Rendez-vous le mercredi 2 décembre, de 9h00 à 12h00.

Venez découvrir des aides techniques, bénéficier de conseils personnalisés de notre ergothérapeute et échanger autour des solutions pour faciliter le maintien à domicile.

Ouvert à tous : personnes concernées, aidants et professionnels.



Projet autour de l'activité physique adaptée et de la nutrition

Siel Bleu en partenariat avec le Centre de Ressources Territorial et la Maison Marguerite de Vindry-sur-Turdine proposera, en 2027, des séances d'activités physiques adaptées (APA) a destination des plus de 60 ans du canton de Tarare et du Val d'Oingt, avec comme objectifs redonner le goût de la pratique « sportive », d'encourager à bouger régulièrement et de faire découvrir des outils et des conseils concrets pour améliorer le quotidien et préserver l'autonomie.

En complément de l'activité physique, le projet accorde une place importante à la nutrition, essentielle au bien-être et au vieillissement en bonne santé. Plusieurs thématiques seront ainsi abordées au fil des séances : la dénutrition, l'hydratation, la lecture des étiquettes alimentaires, les différents régimes alimentaires et bien d'autres sujets en lien avec l'équilibre nutritionnel.

Le programme comprend :

- Un bilan diététique individuel, réalisé par téléphone avec une diététicienne (environ 30 minutes par participant).
- 36 séances collectives d'une durée d'1h30, réparties sur l'année : (27 séances d'activités physiques adaptées et 9 séances associant activité physique adaptée et atelier nutrition, à raison d'un atelier par mois.

Nous souhaiterions pouvoir mettre en place ce projet à partir de janvier 2027, avec un démarrage envisagé le jeudi 14 janvier 2027, de 10h30 à 12h00. Ces séances se dérouleront à la Maison Marguerite de Vindry-sur-Turdine.

Merci de vous inscrire au 04 74 63 01 21 et demander Magalie. **Attention groupe limité à 15 personnes.**



Marches / Téléthon

Dans le cadre du Téléthon, Les marches préparées par les bénévoles auront lieu **le jeudi 26 et le vendredi 27 novembre 2026.**

Le jeudi 26 novembre, il y aura deux circuits proposés : un de 10 kms environ et un autre plus facile.
(RV devant l'Entraide : 8h45).

Le vendredi 27 novembre, les deux circuits se retrouveront à 8 h45 devant l'Entraide.
Exceptionnellement, randonnées ouvertes à tous, adhérents et non adhérents.
Repas pris au restaurant associatif La Rencontre de l'Entraide.
Prix : 18 Euros (13 € de repas + 5 € pour le Téléthon)

- Menu du jeudi 26 novembre : Salade composée – Blanquette de veau – Fromage – Panna cotta

- Menu du vendredi 27 novembre : Terrine de légumes – Gâteau de foie quenelles – Fromage – Crème dessert

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

Repas de Noël

Mercredi 10 et jeudi 11 décembre 2026

Pensez à vous inscrire pour participer à ces repas.

APRÈS MIDI DE NOËL

Nous vous donnons rendez-vous le **mardi 15 décembre 2026** à partir de 14h30 pour l'APRÈS MIDI DE NOEL à la **salle du Caveau, sous le théâtre**, place Simonet à Tarare.

Réservez dès maintenant cette date et inscrivez-vous à l'accueil.