



L'association SOUTIEN-FACIL
porteuse du
POINT AUTONOMIE TERRITORIAL
Fontainebleau



LIVRET DES ACTIONS

2023



*D'autres actions sont prévues,
n'hésitez pas à consulter notre site internet
pour voir les mises à jour régulières*

Sport Santé & Bien être

- Ateliers Marche avec bâtons, secteur Recloses, du 13 au 27 juillet
- Ateliers Plus de pas, Samoreau, à partir du 22 septembre
- Conférence méditation, St Pierre les Nemours, le 26 octobre
- Randonnée connectée, Fontainebleau, 5 juillet
- Randonnée connectée, Noisy/Ecole, 20 septembre

Prévention santé

- Ateliers mémoire, Souppes sur Loing, du 12 mai au 13 juillet
- Ateliers écriture, Samoreau
- Ateliers écriture, Nemours, du 25 mai au 21 décembre

Numérique & Lien social

- Ateliers Bien sur internet, Samoreau, du 9 octobre au 9 novembre
- Ateliers piétons, Avon, 5 et 12 juin
- Atelier Alimentation anti-gaspi, Samoreau, le 29 juin
- Atelier produits faits maison, Nemours, le 7 septembre

Soutien aux aidants

- Réunion des aidants, Nemours et Samoreau

N'hésitez pas à nous contacter pour que nous tentions
de trouver du covoiturage si besoin ...



MARCHE AVEC BÂTONS

Découvrir une activité sportive de plein air, tonique et progressive en groupe et dans la bonne humeur !

Encadrés par un éducateur médico-sportif,
venez travailler votre souffle et tous les muscles de votre corps
en alternant phases dynamiques et plus lentes
à l'aide de bâtons spécialement conçus mis à disposition

**Les 13, 17, 20, 24 et 27 juillet 2023,
de 10h à 11h30**



**Secteur Recloses, le Vaudoué, ...
Point de RDV à définir**

**Inscriptions obligatoires
(nombre de places limitées)**

01 64 28 75 25

accueil@pat-fontainebleau.fr



PLUS DE PAS ...

Marcher pour améliorer sa santé, préserver son capital osseux, sortir et rencontrer du monde !

Encadrés par un éducateur médico-sportif,
motivés par la présence du groupe
vous marcherez chaque jour un peu plus
en vérifiant votre progression grâce à un podomètre connecté.

**Le vendredi, du 22.09 au 20.10.2023,
de 10h30 à 12h**



**RDV au Pôle de Coordination,
32 rue Grande, SAMOREAU**

**Inscriptions obligatoires
(nombre de places limitées)**

01 64 28 75 25

accueil@pat-fontainebleau.fr



LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

Venez découvrir lors d'une conférence les nombreux bienfaits de la méditation : amélioration du sommeil, bien-être, diminution des douleurs,

Vous pourrez également écouter les retours d'expérience de bénéficiaires et échanger avec eux.

Le jeudi 26 octobre à 14h30

**à St Pierre les Nemours,
Salle Fleuret Charpentier,
rue F. Charpentier**

**Inscriptions obligatoires
(nombre de places limitées)**



01 64 28 75 25

accueil@pat-fontainebleau.fr



INNOVER POUR SERVIR L'AUTONOMIE



FONTAINEBLEAU (77)

RANDONNÉE CONNECTÉE

(Gratuit)

(8 km max)

- 📍 A mi-chemin entre le jeu de piste et le rallye.
- 📍 Trouvez les caches et répondez à des énigmes.
- 📍 Découvrez l'histoire de la forêt de Fontainebleau grâce à une application numérique intuitive.

**MERCREDI
05 JUILLET 2023**

09H30 - 16H00



INSCRIPTION :
Auprès du PAT
01 64 28 75 25



Ils nous soutiennent :





NOISY-SUR-ÉCOLE (77)

RANDONNÉE CONNECTÉE

(Gratuit)

(8 km max)

-  A mi-chemin entre le jeu de piste et le rallye.
-  Trouvez les caches et répondez à des énigmes.
-  Découvrez l'histoire de la ville de Noisy-sur-école grâce à une application numérique intuitive.

MERCREDI
20 SEPTEMBRE 2023
09H30 - 16H00



INSCRIPTION :
Auprès du PAT
01 64 28 75 25



MÉMOIRE VIVE

Entraîner sa mémoire tout en prenant plaisir !

10 séances d'exercices ludiques destinés
à mobiliser la mémoire, renforcer les repères chronologiques et
spatiaux, stimuler la curiosité.

**Le vendredi, du 12 mai au 13 juillet 2023,
de 10h30 à 11h30**



**à Souppes sur Loing,
La Passerelle, avenue du Foyer**

**Inscriptions obligatoires
(nombre de places limitées)**

01 64 28 75 25

accueil@pat-fontainebleau.fr

ATELIER D'ÉCRITURE

Découvrez le pouvoir extraordinaire d'une feuille et d'un crayon !

Un cadre collectif bienveillant, des pistes, des exercices surprenants qui emballent l'imaginaire, tout le monde peut écrire avec originalité et plaisir !
L'ambiance conviviale et chaleureuse réveille le créateur qui existe en chaque personne : une cure contre la routine et l'endormissement de l'imagination.
Tous les exercices visent à maintenir en vie le génie naturel de chacun, ses capacités cognitives, de réflexion et de réalisation.

Le mardi, de 14h à 16h30

23 mai, 13 juin, 4 juillet, 19 septembre, 3 et 17 octobre,

7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre 2023



**A Samoreau
Pôle de Coordination - PAT
32 rue Grande**

**Inscriptions obligatoires
(nombre de places limitées)**

01 64 28 75 25

accueil@pat-fontainebleau.fr

ATELIER D'ÉCRITURE

Découvrez le pouvoir extraordinaire d'une feuille et d'un crayon !

Un cadre collectif bienveillant, des pistes, des exercices surprenants qui emballent l'imaginaire, tout le monde peut écrire avec originalité et plaisir !
L'ambiance conviviale et chaleureuse réveille le créateur qui existe en chaque personne : une cure contre la routine et l'endormissement de l'imagination.
Tous les exercices visent à maintenir en vie le génie naturel de chacun, ses capacités cognitives, de réflexion et de réalisation.

Le jeudi, de 14h à 16h30

25 mai, 15 et 29 juin, 21 septembre, 5 et 19 octobre,

9 et 23 novembre, 7 et 21 décembre 2023



**A Nemours
PAT - CH Sud 77
15 rue des Chaudins**

**Inscriptions obligatoires
(nombre de places limitées)**

01 64 28 75 25

accueil@pat-fontainebleau.fr

BEN SUR INTERNET

10 séances de découverte de l'outil numérique,
les utilisations de base, l'appareil photo, les réglages,
l'utilisation d'internet, les mails et les démarches en ligne.

*Possibilité d'apporter sa propre tablette ou
mise à disposition d'une tablette sur la période (contre chèque de caution)*

**Le lundi et le jeudi, de 14h à 16h30
du 9 octobre au 9 novembre 2023**



**à Samoreau,
PAT, Pôle de Coordination,
32 rue Grande**

**Inscriptions obligatoires
(nombre de places limitées)**

01 64 28 75 25

accueil@pat-fontainebleau.fr



PIÉTONS, PROTÉGEZ-VOUS !

Sensibilisation aux dangers sur la voie publique et quelques conseils pour être plus vigilant

Réviser les panneaux et signalisation piétons, comprendre les droits et devoirs du piéton, améliorer la réactivité, parer aux chutes et situations de déséquilibre, participer à des jeux de rôle pour entraîner l'attention et la flexibilité et échanger sur les situations stressantes en agglomération.

Les 5 et 12 juin, de 14h30 à 16h30



**à Avon,
Résidence Jean Fontenelle,
16 rue J. Fontenelle**

**Inscriptions obligatoires
(nombre de places limitées)**

01 64 28 75 25

accueil@pat-fontainebleau.fr



ALIMENTATION ANTI-GASPI

Une autre façon de cuisiner et des conseils pour mieux s'organiser !

Comment s'organiser pour ne pas gaspiller de nourriture,
conserver les aliments, cuisiner les restes, les fanes, les épluchures.
Préparation d'un bocal de légumes lacto-fermentés

Le jeudi 29 juin 2023, de 14h30 à 16h

**A Samoreau,
Pôle de Coordination,
32 rue Grande**



Inscriptions obligatoires

(nombre de places limitées)

01 64 28 75 25

accueil@pat-fontainebleau.fr



PRODUITS FAITS MAISON

Produits cosmétiques, produits ménagers écologiques,
présentation des ingrédients, leurs propriétés,
leurs différentes utilisations, les précautions d'emploi.

Préparation d'un produit (ex : produit vaisselle, ...)

Le jeudi 7 septembre 2023, de 14h30 à 16h



**A Nemours,
PAT, CH Sud 77, Bât. Rocher Vert
15 rue des Chaudins**

Inscriptions obligatoires
(nombre de places limitées)

01 64 28 75 25

accueil@pat-fontainebleau.fr

RENCONTRES DES AIDANTS

ANIMÉES PAR UNE PSYCHOLOGUE & LE PAT



Le samedi, de 10h à 12h

à Samoreau, Pôle de coordination, 32 rue Grande

17 juin : Ce que la relation d'aide m'a appris sur moi-même

2 septembre : à définir

25 novembre : à définir

à Nemours, PAT, CH Sud 77, 15 rue des Chaudins

13 mai : Etre aidant et continuer sa vie ... De ma vie d'avant à ma vie d'aujourd'hui

14 octobre : à définir

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

01 64 28 75 25

accueil@pat-fontainebleau.fr

01 64 28 75 25

www.soutien-facil.fr

accueil@pat-fontainebleau.fr



Service gratuit, possibilité d'adhérer à l'association

Nom _____ Prénom _____

Organisme _____

Adresse _____

Tel _____ Mail _____

Adhésion, particulier 10 €

Adhésion, professionnel 50 €