

**VANDENHENDE Brigitte**  
Assistante de vie ADMR, 39 ans



*Que pensez-vous de votre profession ?*

**Brigitte :** Mon métier est riche en missions variées et comporte beaucoup de contacts humains mais pour s'y épanouir, il est indispensable d'être sociable, de savoir analyser les situations sans jugement hâtif.

*Pour quelle raison avez-vous souhaité vous engager dans l'action mobilité seniors ?*

**Brigitte :** Pour découvrir autre chose. Je trouvais intéressant l'aspect « animation » lors des sorties alors qu'il est absent dans notre quotidien d'aide à la personne.

*En quoi votre présence est-elle intéressante pour les seniors lors des sorties mobilité ?*

**Brigitte :** Je suis à l'aise car je connais bien les publics seniors. Ils le sentent et n'ont pas d'appréhension.

*Pensez-vous que ces sorties mobilité doivent se poursuivre et pourquoi ?*

**Brigitte :** Oui car les sorties coupent notre routine et sont très enrichissantes humainement. En diversifiant ainsi nos missions, elles participent à rendre nos professions attractives.



## CAP'SÉNIORS KÉSAKO ?

L'association Cap Solidaire rassemble une centaine d'acteurs du territoire Sud-Gironde qui ont fait le choix de la mutualisation, de la coopération et de la transversalité.

Cap Solidaire dispose d'un espace d'information, d'accompagnement et de suivi à la mobilité à destination des publics les plus fragiles depuis 2016.

En 2019, en partenariat avec l'association Génération à Domicile qui regroupe des structures de service à la personne sur le territoire (AADP, ADMR, AIDE@VENIR et SUDGIMAD), **Cap Solidaire a élargi ses services de mobilité aux publics seniors et vous invite à participer à l'une de ses prochaines sorties collectives. L'organisation complète (sortie, transport et accompagnement par des intervenants à domicile) est sans aucun frais pour vous !**



### LES OBJECTIFS ?

- 01** Répondre à vos besoins de mobilité
- 02** Créer du lien social et lutter contre l'isolement
- 03** Prévenir la dépendance

**Nous vous présentons un de nos partenaires : Club Informatique du Langonnais (CIL)**



Le **Club Informatique du Langonnais (CIL)**, autrefois appelé Microtel Multimédia Langon, a fêté ses 35 ans d'existence et va vers ses 40 ! À l'origine créé par un groupe de passionnés de micro-ordinateurs, minitels et bidouilles informatiques, il s'est peu à peu orienté vers l'initiation et la découverte de l'informatique afin de faire découvrir l'informatique au plus grand nombre. Ainsi notre club propose aux personnes (de tout âge) débu-

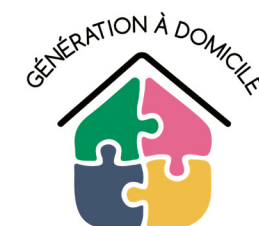
tant, ou confirmées, une initiation à l'informatique et aux multimédias. Le club met à disposition de ses adhérents son matériel et son savoir faire, sous la responsabilité de deux animateurs qui sont là pour vous apporter leur aide dans votre apprentissage, vos recherches et vos travaux. Aujourd'hui riche de plus de 100 adhérents, il propose une atmosphère conviviale et riche d'échanges à tous ses membres.



Action soutenue par la Conférence des financeurs :



Le Cap'Séniors est édité par l'Union des Acteurs de l'Économie Sociale et Solidaire du Sud-Gironde (UAESSSG) sise 86 Cours de Verdun 33201 LANGON





# Toutes les sorties collectives et gratuites en juin et juillet 2021

**60 ans et +**  
**GRATUIT**



Sorties gratuites accompagnées avec transport en pas de porte assuré par un(e) intervenant(e) d'un service à la personne.



**Sud-Gironde**

Tous les séniors dès 60 ans peuvent participer gratuitement aux sorties !

## POUR VOUS INSCRIRE

FORMULAIRE EN LIGNE VIA LE LIEN SUIVANT :

<https://capsolidaire.org/nos-actions/mobilite-seniors/>

ou par téléphone en contactant Mélissa au

**07 69 84 21 32**

Les sorties sont accompagnées par les intervenants professionnels des structures d'aide à la personne suivantes :



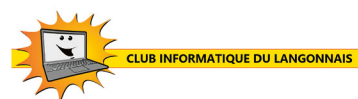
Il n'est pas nécessaire d'être client de ces structures pour bénéficier de leur accompagnement

### Les partenaires socio-culturels :

• Cinéma Cadillac Lux



• CIL



• Cinéma Bazas Vog



• Ville de Langon



• Maison du Lillet



• Ville de La Réole



• Pôle Ressources Lou Vésin



• Médiation animale A.M.A.I.A



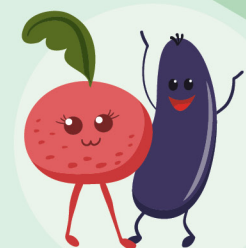
**1 newsletter** paraîtra le trimestre prochain pour vous informer du programme des sorties.

### Je vais au cinéma ! (Place offerte !)



Juin	Juillet
<b>Bazas cinéma Vog (14h30)</b>	
Jeudi 10	Jeudi 15
Jeudi 24	Jeudi 29
<b>Cadillac cinéma Lux (14h30)</b>	
Jeudi 17	Jeudi 08
"Chacun chez soi"	Jeudi 22

### Je vais au marché !



Juin	Juillet
<b>Marché de la Réole (10h - 11h30)</b>	
Tous les samedis sous réserve de beau temps	
<b>Marché de Langon (9h30 - 11h)</b>	
Tous les vendredis sous réserve de beau temps	
<b>Marché de Captieux (9h30 - 11h)</b> + Pôle Ressources Lou Vésin	
	Lundi 12
	Lundi 26

### Je vais apprendre et me relaxer !



Juin	Juillet
<b>A.M.A.I.A (15h - 16h)</b>	
Mardi 15	Lundi 19
<b>Club Informatique du Langonnais (14h - 15h30)</b>	
Lundi 28	Lundi 12
<b>Maison du Lillet (14h)</b>	
Mardi 22	Mardi 20