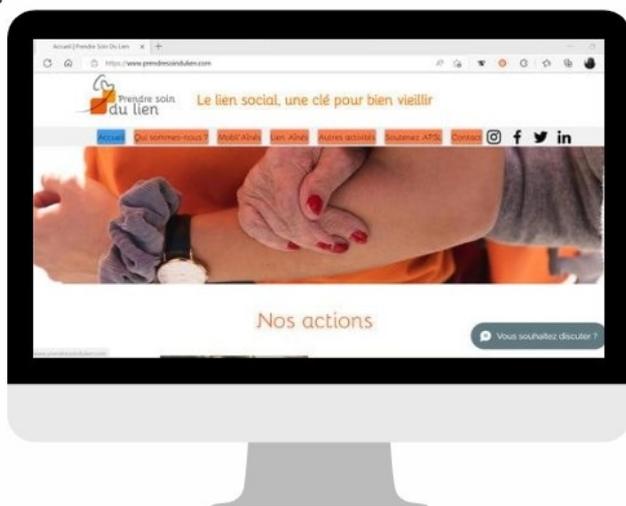


## APSL fait sa "e-rentree"



La nouveauté de  
l'automne 2022 :

APSL ouvre son site internet, vous y découvrirez l'ensemble  
de nos activités



[www.prendresoindulien.com](http://www.prendresoindulien.com)

Clic pour découvrir notre site

Une rentrée musicale  
pour le Lien' Aînés



Le Lien'Aînés propose **chaque semaine** des **activités à domicile** et des **sorties en groupe**, dans Bordeaux et la Métropole, à des personnes âgées ayant de grandes difficultés à sortir seules de chez elles et qui sont en demande de lien social.

*Le jeudi 8 septembre dernier, les adhérentes du Lien'Aînés se sont rendues à l'auditorium de Bordeaux pour écouter la répétition du concert d'ouverture de l'orchestre National de*

*Bordeaux Aquitaine et du Choeur de l'Opéra de Bordeaux sous la baguette d'Ariane Matiakh.*

*Une soirée mémorable !!*



---

Reprise des  
activités régulières

**Cours de Gym douce - équilibre pour les  
seniors  
à Beautiran (33640)**



Prendre soin  
du lien

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS

**Tous les mardis matins de 10h à 12h** (excepté pendant les vacances scolaires, et suivant un calendrier précis), a lieu un cours de gym douce pour les seniors, dans la magnifique salle de danse de la ville de Beautiran (à côté de la Poste, en coeur de Ville).



Les exercices portent sur la respiration, la posture, les étirements et l'entretien des muscles de tout le corps. Un peu de cardio est proposé.

L'objectif est de **maintenir une autonomie de mouvements** dans la vie quotidienne le plus longtemps possible. Tous les exercices sont **adaptés** et corrigés, individuellement.

## Atelier mémoire à la Résidence Le Sourire de Bruges (33520)



**Tous les mercredis matins, de 9h30 à 11h45**, ont lieu deux ateliers de

travail de la mémoire, d'une heure chacun, par groupe de 12 à 15 personnes maximum.

Le but de ces ateliers est de faire **travailler les méninges**, en participant à des séances diversifiées.

## Le portrait du mois



### Bastien Sellier

#### Qui êtes-vous ?

Je m'appelle Bastien Sellier, j'ai 22 ans, et je suis technicien aéronautique spécialisé dans l'avionique (système embarqué, électronique, électricité) pour Dassault Aviation sur des jets d'affaires.

Je suis également photographe amateur, concepteur de sites web et j'ai suivi l'année dernière une formation sur le SEO, aussi appelé référencement. Le SEO est primordial pour la visibilité d'un site internet dans les premières pages de recherches.

#### Comment avez-vous connu l'association ?

J'ai connu l'Association Prendre Soins du Lien suite à ma rencontre avec sa fondatrice, Christine COCUELLE, une personne qui véhicule de belles valeurs et d'une immense gentillesse. Ma compagne a également eu l'occasion de participer à deux reprises à la Mobil'Aînés en tant que bénévole pour l'association.

#### Pourquoi avez-vous eu envie d'aider l'association ?

Je partage les valeurs d'APSL. En effet, je pense qu'il est primordial que l'on s'occupe de nos aînés et que l'on fasse évoluer le regard sur la vieillesse. En tant que personne valide, nous n'avons pas toujours conscience de la difficulté que représentent les déplacements pour nos aînés. Le jugement que l'on porte sur les personnes âgées peut être blessant et entraîner l'isolement social de certains. C'est donc pour cela qu'il est important pour moi de mettre mes compétences à disposition de cette association afin que son site web puisse bénéficier d'une grande visibilité sur internet.

## Nos partenaires 2022



## APSL en bref

L'association Prendre Soins du Lien (APSL) créée en 2008 a pour vocation de prévenir l'isolement et la solitude des aînés par le biais de l'animation. Le

maintien ou la création d'un réseau social est essentiel au bien-être, surtout pour les plus âgés.

En 2021, APSL crée sa lettre d'information mensuelle pour partager et mettre en avant les deux activités phares de l'association : le Lien'Aînés® et la Mobil'Aînés®.

**Le Lien'Aînés®**  
Des animations à domicile  
en groupe et des sorties  
accompagnées

**La Mobil'Aînés®**  
Une marche intergénérationnelle  
en rolateur, organisée en binôme



**Lien'Aînés®**



**Mobil'Aînés®**

Association Prendre Soins du Lien  
40 allée d'Orléans - Immeuble Le  
Splendide  
33000 Bordeaux  
apsoindulien@gmail.com

