



L'effet Lilou

*Votre accompagnement personnalisé pour
le bien-être et l'autonomie*



Retrouvez le sourire au quotidien



Lien social



Numérique



Quotidien



Transition retraite

Découvrez comment je peux vous aider



contact@leffetlilou.fr



06 23 33 88 99



www.leffetlilou.fr



Beaufou

**50%
Crédit
d'impôts**



L'effet Lilou

1er contact gratuit, n'hésitez pas à me contacter !

Lien social

- Discussions, écoute bienveillante et soutien moral.
- Organisation du quotidien et création de routines.
- Aide à trouver des activités (associations, clubs, ateliers selon profil).
- Accompagnement pour sortir de l'isolement (selon la situation).
- Cuisiner ensemble des repas faciles et équilibrés.

Numérique

- Apprendre à utiliser un smartphone ou un ordinateur.
- Envoyer et recevoir des mails.
- Naviguer sur internet en sécurité.
- Faire ses démarches en ligne, chercher des aides (impôts, Ameli, retraite...).
- Sécuriser ses comptes (mots de passe, reconnaissance des arnaques).
- Utiliser les réseaux sociaux pour rester en contact avec vos proches.

Quotidien

- Trier, classer et organiser les papiers.
- Aider à remplir des dossiers (CAF, impôts, retraite, mutuelle...).
- Rédiger des courriers et des demandes.
- Organiser le quotidien (planning, rendez-vous, agenda).
- Aide à l'élaboration de menus, liste de courses, etc.
- Petits dépannage divers (numérique, ampoules, etc.)

Transition retraite

- Bilan de vie (compétences, envies, valeurs).
- Réflexion sur les projets et les activités souhaitées.
- Organisation et structuration du temps libre.
- Recherche d'activités : bénévolat, transmission de savoir, loisirs.
- Valorisation (transposition) de l'expérience professionnelle et personnelle.

Déplacements sur la Vendée et Loire-Atlantique

 **Frais de route offerts dans un rayon de 15 km autour de Beaufou.**

Au-delà de cette zone : un forfait déplacement pourra être facturé en fonction de la prestation choisie..