

Ateliers collectifs... Pour un projet global "Bien vieillir" - Prévention et accompagnement de la perte d'autonomie

Ateliers Prévention - Santé

- × Prévenir les chutes et agir
- × Prendre soin de son dos
- × L'alimentation après 50 ans
- × Accompagnement des diabétiques
- × 1ers Secours

Alimentation et plaisir

- × Menus de saison
- × Partage de recettes
- × Ateliers Cuisine
- × Alimentation adaptée

Activités physiques et bien-être

- × Ateliers Marche et Equilibre
- × Atelier avec bâtons dynamiques (Bungy)
- × Gym adaptée (mobilisation globale, gym des mains, automassage...)
- × Sophrologie
- × Qi gong

Ateliers Créatifs

- × Activités manuelles ; couture, broderie, tricot, bricolage, cuir, jardinage, créations tous supports...
- × Atelier artistique : dessin, peinture...

Stimulations cognitives

- × Ateliers Mémoire
- × Cours de basque
- × Informatique
- × Musicothérapie

Accompagnement individuel

⇒ Activités à domicile ou sur sites de l'association

Après évaluation et concertation, notre équipe vous conseille pour l'aménagement de votre environnement, propose des activités de stimulation physique ou sensorielle, des activités créatives, des exercices d'entretien cognitif, des conseils diététiques, un accompagnement psychologique...

En fonction des besoins de la personne en perte d'autonomie : Visite à domicile et rencontre des intervenants concernés par la situation (famille, médecin, assistante sociale, infirmier, aide à domicile...), activités individuelles sur site ou à domicile.

Groupes de paroles

- ↳ **Personnes âgées** : se projeter en avançant en âge, parler des difficultés, échanger sur les expériences et les situations vécues avec l'entourage...
- ↳ **Aidants** : l'objectif est de soutenir l'aidant qui se trouve dans une situation complexe vis-à-vis d'un proche ou parent, âgé ou fragilisé.