

Centre de ressources Arditeya – Vieil Assantza
Activités Janvier - Février 2016

Actions individuelles

Pour aborder les divers problèmes liés à votre situation particulière : la réalisation des gestes de la vie quotidienne, l'alimentation, l'aménagement des lieux, des activités d'entretien et de stimulation individualisées, un soutien dans un vécu douloureux...

L'intervention de notre équipe a pour objectif d'améliorer la qualité de vie à domicile des personnes âgées et de leur(s) aidant(s) :

Diététicienne - Ergothérapeute - Psychologue - Psychomotricienne

Nous vous conseillons de **contacter la coordinatrice du service pour prendre rendez-vous** (visite à domicile possible).

Intervention selon les besoins : à domicile, dans nos locaux.

Groupes de parole

⇒ *J'avance en âge...*

le jeudi 4 février à 15 h 30.

⇒ *Etre aidant au quotidien...*

le jeudi 11 février à 15 h 30

ou

le samedi 27 février à 10 h (inscription souhaitée)

Ateliers collectifs pour les personnes âgées et/ou leurs aidants

La première modalité de prévention, c'est de rester actif ou de relancer une dynamique dans le cadre d'activités où des défis sont lancés, petits et grands, adaptés aux particularités de chacun au niveau physique, cérébral, culturel..., développant des liens sociaux ou du bien-être.

Sophrologie

LUNDIS : 18 et 25 janvier, 1^{er} et 8 février.
De 14 h 30 à 15 h 30.

Une activité plaisir, à la portée de tous pour un mieux-être physique, psychique et émotionnel.

**Marche et équilibre :
où en suis-je ?**

MARDIS : 26 janvier - 2, 9, 16 et 23 février.
De 14 à 15 heures.

Des mises en situation permettant de connaître vos capacités, des moyens simples et efficaces pour les améliorer.

**Alimentation :
plaisirs et besoins...**

MARDIS : 26 janvier - 2, 9, 16 et 23 février.
De 15 h 30 à 16 h 30.

En vieillissant notre corps continue à avoir des besoins qu'il ne faut pas négliger. Quels sont-ils ? Comment parvenir à composer des repas attractifs, selon un budget... ?

Musicothérapie

JEUDIS : 21 et 28 janvier - 4 et 11 février.
De 14 à 15 heures.

Pour le plaisir, l'échange dans le groupe et la stimulation du potentiel créatif de chacun.

**Prévenir les risques à domicile
et agir pour les 1^{ers} secours**

VENDREDIS : 29 janvier - 5 et 12 février.
De 14 h à 16 heures.

Pour aller au-delà du bon sens, identifier les moyens d'action et les gestes adaptés lorsque l'accident survient (chute, malaise...). Attestation de formation Prévention et Secours Civiques (PSC 1).

NB / Ce 1^{er} atelier sur le thème est destiné plus particulièrement aux aidants et aux personnes âgées ayant la capacité de se relever du sol (mise en situation). Des actions destinées à un public plus large seront programmées prochainement.