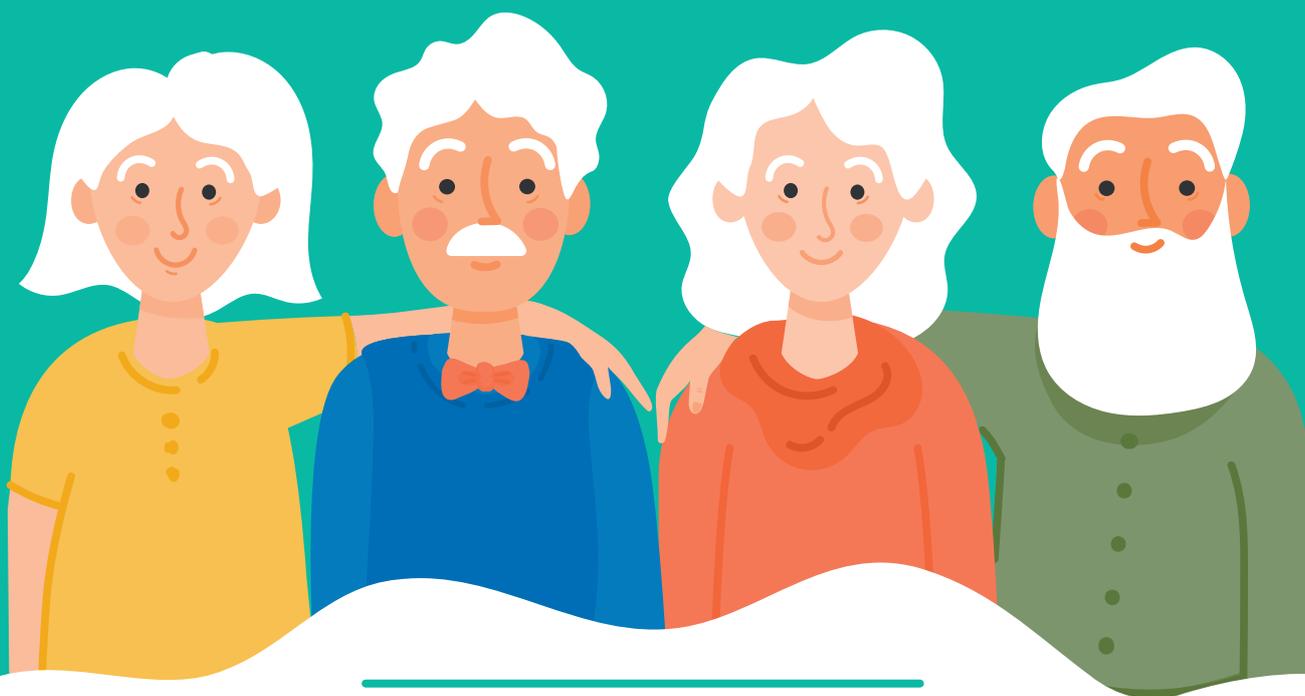


Ateliers de prévention à destination des retraités



Nous savons qu'avec l'avancée en âge, les gestes du quotidien peuvent devenir plus difficiles, nos capacités physiques diminuent.

Pour préserver l'autonomie des aînés, des ateliers de prévention souvent gratuits sont proposés. Les thèmes sont larges : *l'alimentation, le bien-être, le sport adapté, le numérique...*

Ces ateliers visent à améliorer le confort de vie, favoriser le maintien à domicile, lutter contre l'isolement, créer du lien social.

Vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive d'organismes proposant des ateliers de préventions à destination des retraités.

Ceux-ci peuvent être mis en place par la mairie, une association ou la Communauté de Communes.

Si vous avez besoin d'être accompagné ou de plus de renseignements, vous pouvez contacter :

Edwige CASTAING au 06.33.11.74.57
Pôle d'Accompagnement Citoyen CDC Convergence Garonne

ASEPT GIRONDE

	Intitulé	Thématique	Nombre de séances	Durée par séance
INFORMATION	CONFÉRENCE DÉBAT*	Notions clés sur la santé et le bien-être après 55ans. Animée par un médecin ou un professionnel de santé.	1	2h
	RÉUNION D'INFORMATION	Différents thèmes de prévention : sommeil, alimentation, équilibre, aménagement de la maison, santé et conduite, gestion du stress, mémoire...	1	1h30
ATELIERS pour préserver son capital santé (réservés aux personnes de +55ans)	VITALITÉ*	Entretien son capital santé. Maintenir sa qualité de vie. Adopter les bons comportements au quotidien.	6	2h30
	PEP'S EUREKA MÉMOIRE*	Stimuler l'attention, la perception, la mémoire, le langage et la logique. Faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne.	10	2h00
	NUTRITION*	Adapter son alimentation. Préserver l'envie de manger. Acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.	10	2h00
	NUTRI ACTIV'	Comprendre l'intérêt d'associer une assiette équilibrée à une activité physique régulière. Utiliser les nouvelles technologies au service de sa santé.	6	2h00
	FORM' ÉQUILIBRE*	Découvrir des postures clés. Améliorer son équilibre. Savoir se créer un environnement sécurisé. Apprendre à se relever en cas de chute.	12	1h30



ASEPT GIRONDE



**ATELIERS pour préserver son capital santé
(réservés aux personnes de +55ans)**

Intitulé	Thématique	Nombre de séances	Durée par séance
FORM' BIEN-ÊTRE	Maîtriser sa respiration. Optimiser sa posture. Mieux gérer son stress. Améliorer la qualité de son sommeil.	7	1h30
CAP BIEN ÊTRE	Gérer son stress et ses émotions au quotidien. Recevoir des conseils pour mettre en place des stratégies personnelles.	4	2h45
BIEN CHEZ SOI*	Vivre en sécurité chez soi dans un logement pratique et confortable. Les secrets des accessoires innovants.	4	2h30
BIENVENUE À LA RETRAITE	Bâtir un projet de vie pour définir de nouvelles priorités. Aborder les facteurs favorables pour s'épanouir à la retraite.	3	3h00
YOGA DU RIRE	Rire pour améliorer sa santé et entretenir un état d'esprit générateur d'énergie...	8	1h15
NUMÉRIQUE INITIATION	Premiers pas sur la tablette. Communiquer avec ses proches. Faire des démarches administratives.	6	2h00
NUMÉRIQUE PERFECTIONNEMENT	Maîtriser la messagerie. Optimiser le classement de documents. Communiquer par vidéo et être sensibilisé aux risques d'internet.	6	2h00



ATTENTION :

Certaines actions sont en ligne. Avant de vous inscrire, renseignez-vous sur le site www.asept-gironde.fr

SILVER FOURCHETTE	
www.silverfourchette.org 07.72.33.39.42 gironde@silverfourchette.org	Programme de sensibilisation, à destination des plus de 60 ans, qui encourage une alimentation gourmande, durable, adaptée et équilibrée pour agir sur sa santé.
SIEL BLEU	
www.sielbleu.org Marion LE GUILLOU - 07.63.87.73.54 contact@sielbleu.org	Rendre accessible à tous l'activité physique adaptée et la nutrition.
GE APA	
www.ge-apa-sante.com 06.67.62.45.73	Activité physique adaptée pour les personnes n'ayant ou ne pouvant pas pratiquer une activité physique ou sportive dans des conditions ordinaires.
ACCOMPAGNEMENT INFORMATIQUE 33	
https://ai33.business.site Corinne HEBERT - 07.61.77.30.56 corinne.hebert.ai33@gmail.com	Accompagnement vers l'autonomie informatique. Initiation au numérique sur ordinateur, sur tablette ou sur smartphone.
CYBERNADETTE	
www.cybernadette.net 05.56.16.48.20 - 07.86.18.38.90 contact@cybernadette.net	Ateliers numériques pour accompagner les + de 60 ans vers une meilleure autonomie et maîtrise des outils numériques.
DESTINATION MULTIMÉDIA	
www.destinationmultimedia.com 09.81.86.47.76	Actions d'inclusion numérique. Formation et accompagnement des seniors au numérique.
BRAIN UP	
association@brainup.fr Laetitia GORAGUER - 09.53.40.20.00 Psychologue - Nouvelle-Aquitaine	Ateliers de prévention : <ul style="list-style-type: none"> • La retraite • La sérénité au volant • Le cerveau et la mémoire • L'alimentation, le plaisir et l'équilibre • Le sommeil et la relaxation • Les cercles relationnels • La vie intime



RESANTÉ-VOUS	
https://www.resantevous.fr 05.49.52.24.17	Le bien vieillir des retraités : prévention santé, activité sportive, se détendre.
MUTUALITÉ FRANÇAISE NOUVELLE AQUITAINE	
https://nouvelle-aquitaine.mutualite.fr Ophélie GAUGAIN - 06.37.84.02.56 ophelie.gaugain@n.aquitaine.mutualite.fr	Les sens des arts : ateliers interactifs et conviviaux pour aider les plus de 60 ans à repérer les effets de l'âge sur la vue, l'audition, le goût et l'odorat. Aidants, votre santé parlons-en ! : ateliers qui visent à s'accorder un moment de répit pour mieux se retrouver et rencontrer d'autres personnes qui vivent la même situation qu'eux.
CAP SOLIDAIRE	
https://capsolidaire.org/nos-actions/mobilite-seniors 07.69.84.21.32	Proposition de sorties à destination des plus de 60 ans. Sorties gratuites avec accompagnement, transport en pas de porte : cinémas, marchés, médiation animale (<i>La médiation animale est basée sur l'attrait que l'animal exerce auprès des personnes et sur sa capacité à les stimuler</i>), patrimoine...
ATELIER LA RENVERSE	
Isabelle LASSERRE - 06.68.32.21.22 atelierlareverse@orange.fr	Projet « Les Hirondelles » : médiation artistique destinée à des personnes vieillissantes et isolées maintenues à domicile et en partie bénéficiaires de l'APA.
LE PODCAST DU BAR'TAGE	
https://lebartage.fr Valérie CHALONS - 06.77.72.81.10	Création de courte émission audio sur le thème de l'aide : informations, aides et astuces, interviews de professionnels ainsi que des témoignages d'aidants.
CLIC ET CDC CONVERGENCE GARONNE	
Le Bar'Tage Edwige CASTAING - 06.33.11.74.57	Lieu d'accueil et de rencontre aidant-aidé où des professionnels en gérontologie seront à leur écoute pour discuter des difficultés qu'ils peuvent rencontrer, les aider à trouver des réponses à leurs interrogations.

PÔLE D'ACCOMPAGNEMENT CITOYEN
15, RUE DE L'OEUILLE 33410 CADILLAC
05 56 76 93 74