

Les **ateliers équilibreS** se réalisent en séances avec plusieurs professionnels de santé en **interdisciplinarité**, elles abordent :

- ✓ La mémoire – le bien-être psychique,
- ✓ Le sommeil,
- ✓ Les troubles de la déglutition,
- ✓ La nutrition,
- ✓ L'activité physique adaptée,

1 **atelier final** de rencontre avec des associations locales avec un **repas partagé** est proposé.

Les ateliers, en pratique
Sur 12 matinées,
Séances les lundis ou samedis,
9h30 à 11h30,
Dates et lieu définis en fonction
du nombre de participants.



Peu ou pas mobile ?
Nous venons vous chercher à
votre domicile et nous vous
reconduisons chez vous !

Des **entretiens individuels à domicile** viennent en complément des ateliers, ils permettent :

- ✓ De **mieux se connaître** et expliquer l'organisation des ateliers,
- ✓ D'**évaluer vos besoins** et demandes afin de proposer des ateliers adaptés,
- ✓ De **réaliser des bilans** équilibre physique moteur, de nutrition et de mémoire dans le **respect du secret professionnel**,
- ✓ De donner des **conseils pratiques** à vous ou aux aidants (personnes qui aident les seniors dans les tâches de la vie quotidienne).

Ces ateliers, proposés par des professionnels de santé permettent :

✓ De découvrir ou redécouvrir la pratique d'une **activité physique adaptée**, qui permet de prévenir les chûtes et se sentir **bien dans son corps** !

✓ De réaliser des séances autour de l'**alimentation** et la **déglutition**, afin de maintenir l'équilibre nutritionnel et de se sentir **bien dans son assiette**, tout en se faisant plaisir !

✓ De réaliser des séances qui stimulent la **mémoire**, où les professionnels sont **à l'écoute**, et des séances autour du **sommeil**, pour se sentir **bien dans sa tête** !

✓ De **rencontrer** d'autres personnes, **d'échanger** et **découvrir** les acteurs du territoire, pour se sentir **bien entouré et conserver son autonomie** !

CONTACTS / professionnels des ateliers

Pour être bien dans son assiette

Marie-Ange BARBIER

Diététicienne nutritionniste diplômée

06 83 73 07 43

Charlotte HEROUX

Orthophoniste

Pour être bien dans sa tête

Frédérique CORNIEUX MANTEL

Psychomotricienne D.E.

06 79 18 68 05

Antoine CONSTANT

Psychologue

06 45 39 50 26

Nathalie FRATISSIER

Infirmière

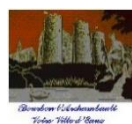
Pour être bien dans son corps

Jérémy DESCHET

Ostéopathe

06 49 81 04 69

Cette action est financée par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA)



Ateliers Pluridisciplinaires EquilibreS



*Un parcours du combattant plein d'embûches ?!
© Blanchard Daniel - LA MONTAGNE*

Des ateliers **gratuits**
pour les **60 ans et +**
pour maintenir
un certain **équilibre**,
qui favorise **la santé** !

CSA2B,

Ensemble, pour la
construction d'un
territoire en santé