

5

bonnes raisons de proposer nos ateliers à vos résidents

- Une offre clé en main proposée sous forme de prestation de service,
- Un contenu scientifique adapté au public des résidences autonomie,
- Une offre permettant la mixité et une ouverture vers les personnes âgées non résidentes,
- Des animateurs professionnels conventionnés et formés par les ASEPT et issus du territoire,
- La garantie d'ateliers de qualité.



Toutes ces actions sont conçues et soutenues par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde
13 rue Ferrère 33052 Bordeaux
Tél. : 05 57 99 79 39
contact@asept-gironde.fr

f ASEPT Gironde



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

Les ateliers « Bien vivre son âge »

Réservés
aux Résidences
autonomie



www.asept-gironde.fr

Ateliers

« Bien vivre son âge »

Une offre spécifique développée en priorité pour les publics des résidences autonomie.

2 ateliers complémentaires :

- Mémo Forme
« activez vos neurones »
- Équilibre & vous
« prenez votre santé en main »

Des cycles de 20 séances

- 1h30 par semaine
- une alternance de modules thématiques et d'activités physiques adaptées
- par petits groupes de 5 à 8 personnes

Découvrez l'ensemble de vos offres sur www.asept-gironde.fr

Les ateliers Mémo Forme

Des séances pour comprendre comment fonctionne la mémoire et des exercices d'activité physique adaptée pour solliciter son cerveau :

- développer des stratégies de mémorisation,
- améliorer sa mémoire des noms propres,
- se souvenir de moments passés,
- muscler sa mémoire auditive,
- retrouver facilement son chemin,
- optimiser sa capacité de concentration.



Les ateliers Équilibre & vous

Des séances variées pour devenir acteur de son bien-être :

- préserver ses 5 sens,
- prévenir les accidents domestiques,
- découvrir les aides techniques,
- mieux gérer son sommeil,
- gagner confiance en soi grâce à l'intervention d'une socio-esthéticienne lors d'un atelier pratique,
- trouver le bon équilibre alimentaire,
- assurer le bon usage des médicaments.

Un certificat médical sera demandé aux participants*.

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, mise en pratique et convivialité.

*Modèle disponible sur demande ou téléchargeable sur notre site internet

