

Fiche action

Le bien vieillir

Parcours Ateliers Santé Seniors

Destiné aux personnes de 60 ans et plus, le Parcours Ateliers Santé Seniors offre l'opportunité de développer des compétences de manière conviviale (groupe de 15 personnes maximum) sur des thématiques en lien avec la santé.

Concrètement, des ateliers sur le travail de l'équilibre ou de la mémoire (12 séances) sont proposés. L'animateur personnalise les exercices selon les aptitudes de chacun afin de progresser selon leur rythme. Un atelier sur l'alimentation (6 séances) permet de faire le point sur ses habitudes alimentaires et d'échanger avec un diététicien. Des ateliers d'information sur des thématiques telles que la vision, l'audition, le bien-être, la podologie sont également inclus dans le parcours, qui mobilise le participant durant 6 à 8 mois. Une participation de 20€ est demandée.

TYPE D'ACTIONS



Réunion
de présentation
et ateliers
thématiques

POPULATION



Seniors
(plus de 60 ans)

DURÉE



6 à 8 mois

INTERVENANTS



Éducateur sportif,
Diététicien,
Pédicure-podologue,
Opticien,
Audioprothésiste,
Psychologue,
Pharmacien
...

OUTILS / DOCS



Livret Santé
publique France
Documentation PNNS
Fiches pour
chaque atelier
...

PARTENAIRES



Caisses de retraite,
CARSAT, Mutuelles,
Siel Bleu, EPGV,
Diététicienne libérale,
Contrats locaux de santé

COMMUNICATION



Affiche
Flyer
Article
Communiqué
de presse
...

QUELQUES RETOURS

« Cela permet de réfléchir
à ce qu'il faut faire
et ne pas faire. »

Jacqueline, une participante à l'atelier
mémoire de Neung-sur-Beuuron - déc. 2016

« C'est sympa de se retrouver
plusieurs fois dans l'année,
maintenant quand on se croise
on se dit bonjour. »

François, un participant à la réunion de présentation
de Vatan - mai 2017

