

LE DISPOSITIF EST DESTINE A TOUTE PERSONNE DE PLUS DE 60 ANS ET TOUT PROCHE AIDANT D'UNE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP OU AGEE

Vous souhaitez rompre la solitude, occuper votre temps libre par une activité sociale, culturelle, sportive, de bien être, alliant convivialité et découverte : venez participer aux ateliers collectifs de prévention !

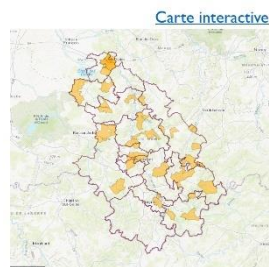
Retrouvez la liste des activités !

Sur la carte interactive

www.haute-marne.fr

Rubrique : Vous et nous > Seniors >

Prevention de la perte d'autonomie



Pour plus d'informations, vous pouvez contacter :

Le service en charge de la Conférence des Financeurs

Tel : 03.25.32.87.16

Pour toute question liée aux personnes âgées

 N° Vert 0 800 11 44 20

APPEL GRATUIT (depuis un fixe)

Haute
Marne
le Département



ANIMER SON QUOTIDIEN
AVEC LES ACTIONS
COLLECTIVES DE PREVENTION

LES ACTIONS DE PREVENTION...

Parlons-en !

Continuer à être actif, c'est limiter la perte d'autonomie.

Le Département vous propose des actions collectives visant à améliorer les grands déterminants de la santé et de l'autonomie.

Pour les personnes de plus de 60 ans : vous sensibiliser aux bénéfices de la prévention et de vous permettre de vivre à votre domicile (qu'il s'agisse de sa maison ou d'une chambre en établissement) dans les meilleures conditions.

Pour les proches aidants : améliorer votre quotidien en proposant des actions de soutien afin de vous permettre de vivre mieux l'accompagnement des aidés.

Quels sont les bénéfices pour vous ?

Permettre le maintien des capacités d'autonomie :

- conserver son autonomie physique et sociale
- rompre l'isolement social
- prendre soin de soi, de sa santé, de son bien-être
- pratiquer une activité sportive adaptée
- se familiariser avec le numérique
- stimuler sa mémoire, ses facultés cognitives
- prévenir les effets de l'avancée dans l'âge
- sécuriser l'intervention des aidants

Et vous ? Quelle activité pour vous améliorer la vie ?



... FINANCEES PAR LA CONFERENCE DES FINANCEURS DE LA HAUTE-MARNE

Ateliers organisés par une structure de proximité (association, collectivité locale, centre communal d'action sociale, établissement et service médico-social)

- Marche nordique
- Scrapbooking
- Débat théâtral
- Activités ludiques, manuelles et créatives
- Atelier culinaire
- Atelier numérique et sur les médias
- Atelier prévention santé (sommeil, seniors au volant...)
- Atelier de bien-être (Sophrologie, Art thérapie, confiance en soi...)
- Activité physique adaptée (Gym douce, jeux originaux...)
- Sorties culturelles, natures ou découvertes
- Etc...

Ateliers organisés par les EHPAD et les résidences autonomes

- Atelier prévention des chutes (activité physique adaptée...)
- Ateliers socio-esthétiques
- Atelier de bien-être (Sophrologie, Art thérapie, confiance en soi...)
- Atelier mémoire
- Atelier de maintien des capacités cognitives
- Atelier numérique
- Chi Gong
- Atelier floral
- Atelier escrime
- Atelier autour de l'alimentation
- Etc...

Actions de prévention en faveur des proches aidants

- Actions de formation
- Sophrologie
- Temps d'échanges
- Conférence sur thèmes