

DOMICILE 90

PRÉVENTION

DOMICILE 90 accompagne les personnes en perte d'autonomie (liée à l'âge, à la maladie, à un accident...) et les familles afin de répondre à leurs besoins du quotidien. Nous intervenons sur l'ensemble des 101 communes du Territoire de Belfort.

Nous proposons également des services complémentaires qui s'inscrivent dans une démarche de **prévention des risques** liés à l'âge :

- **e-Nutriv**, pour prévenir la dénutrition
- **Second souffle**, pour soulager les aidants familiaux
- **Papot'Âges**, pour rompre l'isolement des personnes âgées
- **Ateliers artistiques** : "Géronte au logis" (théâtre), Généra'Sons (chorale intergénérationnelle), Mur'Mûrs (street art intergénérationnel)

ainsi que les **Ateliers "Autonomie et santé"**, pour prévenir la perte d'autonomie, réunis, en raison de la situation sanitaire, dans le cadre du **Printemps de la prévention**.

UNE INITIATIVE DE



1 avenue de l'Espérance, 90000 Belfort
03 84 28 08 80
contact@domicile90.org
www.domicile90.org

Retrouvez-nous également sur



 www.ammy.fr/communaute/domicile-90

avec le soutien financier de

Conférence des financeurs
de la prévention
de la perte d'autonomie
des personnes âgées

du Territoire de Belfort



et la participation de



LE PRINTEMPS DE LA PRÉVENTION

ATELIERS POUR SENIORS

22 mars - 14 juin 2021



PROGRAMME

22/03 14h30

SOMMEIL | L'oreiller, mon meilleur allié
Les troubles du sommeil, les conséquences d'un mauvais sommeil, apprendre à bien dormir...

animé par le Dr Julie Pequegnot-Gillet



Ateliers gratuits, en visioconférence

29/03 10h (et 12/04)

MEMOIRE | Faites remuer vos méninges !
Comprendre la mémoire. Gymnastique cérébrale : jeux, astuces ludiques et conseils - 2 séances

animé par Sandrine Larcher, sophro-relaxologue

03/05 10h

BIEN-ÊTRE | Prendre soin de soi
Fabrication de produits cosmétiques à partir de produits culinaires avec auto-massage

animé par Anaïs Latreche, socio-esthéticienne

07/06 10h

NUTRITION | Stop aux idées reçues
Vos habitudes alimentaires sont-elles les bonnes ? Trouvez les réponses avec le jeu Vrai/Faux.

animé par Eva Loncarevic, diététicienne-nutritionniste du Réseau APA

06/04 10h

LOGEMENT | Vivre chez soi en sécurité
Les astuces et objets du quotidien adaptés aux seniors pour faciliter la vie de tous les jours

animé par Nicolas Klingelschmitt, conseiller aide et accompagnement à domicile de Domicile 90

10/05 10h (et 17/05)

RELAXATION | Emotion et zénitude
Techniques de relaxation pour gérer les émotions fortes, le stress, favoriser l'endormissement... - 2 séances

animé par Sandrine Larcher, sophro-relaxologue

14/06 10h

LOGEMENT | Adapter son logement
Idées et conseils d'aménagement, pièce par pièce
Les aides, la certification Handibat des artisans

animé par une ergothérapeute (à confirmer)

19/04 10h

AUTOMEDICATION | Les médicaments
Se soigner seul, c'est bien... encore faut-il savoir le faire ! Interactions, posologie, effets secondaires...

animé par un pharmacien (à confirmer)

25/05 10h

CONDUITE | Conduire en toute sécurité
Les nouvelles règles : panneaux, vitesses... Savoir adapter sa conduite à sa condition physique

animé par Xavier Gignet, Prévention routière

26/04 10h

NUTRITION | L'équilibre est dans le plat
Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? Pathologies liées à l'alimentation. Savoir composer un repas équilibré.

animé par Eva Loncarevic, diététicienne-nutritionniste du Réseau APA

31/05 10h

ESTIME DE SOI | Se sentir bien
Préserver son apparence, améliorer son image pour soi et les autres...

animé par Anaïs Latreche, socio-esthéticienne

COMMENT PARTICIPER ?

Les ateliers sont ouverts à toutes les personnes âgées de 60 ans et + résidant dans le Territoire de Belfort

Connexion Internet indispensable avec caméra + micro (sur ordinateur, tablette ou smartphone)

Vous pouvez bénéficier de l'aide de jeunes en service civique d'Unis Cité pour vous connecter à la visioconférence sur la plateforme Zoom.

Places limitées - Inscription obligatoire pour recevoir le lien de connexion auprès de **aline.dougoud@domicile90.org**