



Association Chemin Faisant
Prévention santé en montagne catalane



ATELIERS SENIORS 2024





Association Chemin Faisant
Prévention santé en montagne catalane

2EME SEMESTRE

1 - ATELIERS "ENTR'AIDANTS"

PRENDRE CONSCIENCE DE SON RÔLE ET S'AUTORISER À PRENDRE DU TEMPS POUR SOI.

POSSIBILITÉ D'ACCUEIL DE L'AIDÉ PENDANT L'ATELIER, CONTACTEZ NOUS!

- LE **LUNDI** - DE **15H À 16H30**
- **DATES** : 23/09; 7/10; 28/10; 4/11; 18/11; 2/12
- 8 PLACES - 6 SÉANCES
- **LIEU: ERR (GCS - Salle Ribereta)**

2 - MÉMOIRE

STIMULER SA MÉMOIRE POUR RESTER ACTIF ET EN BONNE SANTÉ !

- LE **MERCREDI** - DE **10H À 11H30**
- **DATES** : 25/09; 9/10; 23/10; 6/11; 20/11; 4/12
- 10 PLACES - 6 SÉANCES
- **LIEU: LATOUR DE CAROL (Ecole)**

3 - MÉMOIRE

STIMULER SA MÉMOIRE POUR RESTER ACTIF ET EN BONNE SANTÉ !

- LE **MARDI** - DE **14H30 À 16H**
- **DATES** : 24/09; 8/10; 22/10; 5/11; 19/11; 3/12
- 10 PLACES - 6 SÉANCES
- **LIEU: LA CABANASSE**
(Salle des associations)

Ateliers collectifs financés par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) et la Communauté de Communes Pyrénées Catalanes



Merci à toutes les communes qui mettent à disposition leurs salles pour nous accueillir!!

2EME SEMESTRE

4 - SÉCURITÉ ROUTIÈRE

4 ATELIERS : GESTES QUI SAUVENT, PRÉVENTION MAIF, SOLIDARITÉ ACTION ET DÉPISTAGE DES FRAGILITÉS

- LE **JEUDI** - DE **14H À 16H**
- 12 PLACES - 4 SÉANCES
- DATES : 7/11; 14/11; 21/11; 28/11
- **LIEU: BOURG-MADAME (Salle Festival)**

5 - LEZ'ARTS EN LIBERTÉ

ATELIER PERMETTANT DE DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI ET EXPRIMER SES EMOTIONS À TRAVERS SA CRÉATIVITÉ

- LE **JEUDI** - DE **14H30 À 16H30**
- 10 PLACES - 8 SÉANCES
- DATES : 26/09; 10/10; 17/10; 14/11; 21/11; 5/12; 12/12; 19/12
- **LIEU: UR (EHPAD Les Myosotis)**

6 - ATELIERS BIBLIOCRÉATIVITÉ

STIMULER LA CRÉATIVITÉ ET RÉVEILLER DES SOUVENIRS, DES ÉMOTIONS AINSI QUE L'ESTIME DE SOI PAR : LA LECTURE À VOIX HAUTE, L'ÉCRITURE ET L'ÉCHANGE VERBAL.

- LE **MERCREDI** - DE **14H À 16H**
- 10 PLACES - 6 SÉANCES
- DATES : 18/09; 9/10; 30/10; 13/11; 27/11; 11/12
- **LIEU: BOURG-MADAME (Médiathèque)**

7 - ATELIERS BIBLIOCRÉATIVITÉ

STIMULER LA CRÉATIVITÉ ET RÉVEILLER DES SOUVENIRS, DES ÉMOTIONS AINSI QUE L'ESTIME DE SOI PAR : LA LECTURE À VOIX HAUTE, L'ÉCRITURE ET L'ÉCHANGE VERBAL.

- LE **MARDI** - DE **9H30 À 11H30**
- 10 PLACES - 6 SÉANCES
- DATES : 24/09; 15/10; 5/11; 19/11; 3/12; 17/12
- **LIEU: LES ANGLES (Médiathèque)**

8 - SANTE GLOBALE

LE SOMMEIL, L'ALIMENTATION ET LE VIEILLISSEMENT, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, LA RESPIRATION ET LES GESTES ET POSTURES DU QUOTIDIEN POUR SE PRÉSERVER.

- LE **JEUDI** - DE **10H À 12H**
- 10 PLACES - 6 SÉANCES
- DATES : 5/09; 19/09; 3/10; 17/10; 31/10; 14/11
- **LIEU: ANGOUSTRINE (Salle L. Xavier)**



Association Chemin Faisant
Prévention santé en montagne catalane

PAES

L'association propose des entretiens individuels d'écoute et d'accompagnement sur rendez-vous aux seniors (à partir de 50 ans) et aux aidants ayant besoin d'exprimer un mal-être ou une souffrance.

On vous accueille sur 3 permanences :

- Bourg Madame; Err ; Les Angles

Les entretiens ont lieu sur rendez-vous et sont menés par des professionnelles.



COORDONNÉES

- **Adresse : 3 Carrer de Cal Joanet - 66800 ERR**
- **Téléphone : 04 68 04 84 17**
- **Horaires : du lundi au vendredi, 9h-12h et 14h-17h**
- **E-mail : contact@cheminfaisant-asso.fr**

- **Site internet : <http://www.cheminfaisant-asso.fr>**
- **Facebook : Association Chemin Faisant**

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : _____

PRÉNOM : _____

DATE DE NAISSANCE : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL & COMMUNE : _____

MAIL (EN MAJUSCULE) :

TÉLÉPHONE FIXE OU PORTABLE : _____

AVEZ-VOUS UN MOYEN DE TRANSPORT? OUI NON

ETES-VOUS INTÉRESSÉ OU AVEZ-VOUS BESOIN DE CO-VOITURAGE?
 OUI NON

SI OUI, ACCEPTEZ-VOUS QUE VOTRE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE SOIT
TRANSMIS AUX AUTRES PARTICIPANTS DE VOTRE SECTEUR?
 OUI NON

Vous pouvez adhérer à l'association si vous le souhaitez le jour du premier atelier.

ENTOUREZ LES ATELIERS CHOISIS :

1- ENTR'AIDANTS

5- LEZ'ARTS EN LIBERTÉ

2- MÉMOIRE LATOUR DE CAROL

6- BIBLIOCRÉATIVITÉ BOURG-MADAME

3- MÉMOIRE LA CABANASSE

7- BIBLIOCRÉATIVITÉ LES ANGLES

4- SÉCURITÉ ROUTIÈRE BOURG-MADAME 8- SANTÉ GLOBALE

**Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.
Les inscriptions ne sont validées que par l'association Chemin Faisant à
réception du bulletin d'inscription.**

AUTORISATION DE DROIT À L'IMAGE

JE SOUSSIGNÉ(E),

.....

ADRESSE :

.....

.....

CODE POSTAL : **VILLE :**

Autorise

N'autorise pas

entourez votre réponse

l'association « Chemin Faisant » à me photographier et me filmer dans le cadre des différents évènements que l'association organise.

J'accepte l'utilisation et l'exploitation non commerciale de mon image dans le cadre de la promotion de l'association, notamment sur le site internet et/ou la page Facebook de l'association, ainsi que sa reproduction sur quelque support que ce soit (papier, support analogique ou numérique) actuel ou futur et ce, pour la durée de vie des documents réalisés ou de l'association.

En conséquence de quoi, je renonce expressément à me prévaloir d'un quelconque droit à l'image et à toute action à l'encontre de « Chemin Faisant » qui trouverait son origine dans l'exploitation de mon image dans le cadre précité.

DATE ET SIGNATURE :

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : _____

PRÉNOM : _____

DATE DE NAISSANCE : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL & COMMUNE : _____

MAIL (EN MAJUSCULE) :

TÉLÉPHONE FIXE OU PORTABLE : _____

AVEZ-VOUS UN MOYEN DE TRANSPORT? OUI NON

ETES-VOUS INTÉRESSÉ OU AVEZ-VOUS BESOIN DE CO-VOITURAGE?
OUI NON

SI OUI, ACCEPTEZ-VOUS QUE VOTRE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE SOIT
TRANSMIS AUX AUTRES PARTICIPANTS DE VOTRE SECTEUR?
OUI NON

Vous pouvez adhérer à l'association si vous le souhaitez le jour du premier atelier.

ENTOUREZ LES ATELIERS CHOISIS :

1- ENTR'AIDANTS

5- LEZ'ARTS EN LIBERTÉ

2- MÉMOIRE LATOUR DE CAROL

6- BIBLIOCRÉATIVITÉ BOURG-MADAME

3- MÉMOIRE LA CABANASSE

7- BIBLIOCRÉATIVITÉ LES ANGLES

4- SÉCURITÉ ROUTIÈRE BOURG-MADAME

8- SANTÉ GLOBALE

**Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet.
Les inscriptions ne sont validées que par l'association Chemin Faisant à
réception du bulletin d'inscription.**

AUTORISATION DE DROIT À L'IMAGE

JE SOUSSIGNÉ(E),

.....

ADRESSE :

.....

.....

CODE POSTAL : **VILLE :**

Autorise

N'autorise pas

entourez votre réponse

l'association « Chemin Faisant » à me photographier et me filmer dans le cadre des différents évènements que l'association organise.

J'accepte l'utilisation et l'exploitation non commerciale de mon image dans le cadre de la promotion de l'association, notamment sur le site internet et/ou la page Facebook de l'association, ainsi que sa reproduction sur quelque support que ce soit (papier, support analogique ou numérique) actuel ou futur et ce, pour la durée de vie des documents réalisés ou de l'association.

En conséquence de quoi, je renonce expressément à me prévaloir d'un quelconque droit à l'image et à toute action à l'encontre de « Chemin Faisant » qui trouverait son origine dans l'exploitation de mon image dans le cadre précité.

DATE ET SIGNATURE :