

Agir pour bien vieillir

Propositions d'ateliers



Promouvoir le développement du bien-être, de l'autonomie et de la santé des personnes de plus de 60 ans à travers des temps d'échanges conviviaux et des ateliers thématiques

Le Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes Alpes - CODES 05, soutenu par la conférence des financeurs des Hautes-Alpes propose un programme de différents modules de prévention santé en faveur des personnes de plus de 60 ans. Agir sur sa santé au quotidien, améliorer son alimentation, développer son estime de soi et son rapport aux autres, acquérir de nouvelles ressources sur le plan émotionnel et relationnel, sont autant de thématiques possibles mises en avant dans les propositions présentées ci-après.

Dans une démarche de co-construction, les modalités ainsi que les contenus de nos interventions seront adaptés en fonction des besoins et des demandes des structures.



Ateliers “Café santé et bien-être”

Intervenante Chargée de projets CODES 05

Publics Personnes âgées de plus de 60 ans vivant dans les Hautes Alpes.

Modalités En présentiel, **4 à 6 séances d'une durée de 2h**. Groupe de 10 personnes maximum. (Nombre de séances pouvant être adapté au besoin de la structure).

Contenu

Ces ateliers ont pour objectif de proposer des temps de rencontre et d'échange sur des thématiques diverses en lien avec le bien être : l'estime de soi, savoir dire non, la gestion des émotions, les relations avec les autres, la vie affective, l'image de soi, l'isolement, ... Ces ateliers contribuent ainsi à renforcer les liens entre les différents participants par des échanges libres et bienveillants.

Ateliers “Agir pour mon alimentation”

Intervenante Chargée de projets - diététicienne CODES 05

Publics Personnes âgées de plus de 60 ans vivant dans les Hautes-Alpes

Modalités En présentiel, **6 séances d'une durée de 2h**. Groupe de 10 personnes maximum (Nombre de séances pouvant être adapté au besoin de la structure).

Contenu

Ces ateliers ont pour objectif de promouvoir une alimentation alliant équilibre alimentaire et plaisir de manger. A travers des ateliers ludiques, différentes thématiques peuvent être abordées telles que les idées reçues sur l'alimentation des séniors, les recommandations nutritionnelles adaptées, des ateliers de dégustation, le budget alimentaire, le décryptage d'emballages alimentaires, ...

Ce module se clôturera par la mise en place d'un atelier cuisine suivi d'un repas partagé le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse.



Ateliers “Agir pour ma santé au quotidien”

Intervenante Chargée de projets CODES 05

Publics Personnes âgées de plus de 60 ans vivant dans les Hautes-Alpes

Modalités En présentiel, **4 à 6 séances d'une durée de 2h**. Groupe de 10 personnes maximum (Nombre de séances pouvant être adapté au besoin de la structure).

Contenu

Ces ateliers ont pour objectif de permettre aux participants d'échanger et de s'informer sur différentes thématiques de santé globale telles que le sommeil, l'alimentation, l'activité physique, l'hygiène bucco-dentaire, la qualité de l'air intérieur, la prévention des accidents domestiques, l'eau et l'environnement, ...

Ateliers “Bien-être et détente en pleine nature”

Intervenante Sophrologue

Publics Personnes âgées de plus de 60 ans vivant dans les Hautes-Alpes

Modalités En présentiel, **4 à 6 séances d'une durée de 2h**, groupe de 10 personnes maximum (Nombre de séances pouvant être adapté au besoin de la structure).

Contenu

Ces ateliers ont pour objectif d'inviter les participants à découvrir les chemins du bien-être lors de petites balades ponctuées de pratiques de respiration, de détente musculaire, de relaxation et autres ressources à découvrir.



Ateliers Agir pour bien vieillir

codes
Comité départemental
d'éducation pour la santé
HAUTES-ALPES

Informations complémentaires



CoDES 05 - 6 Impasse De Bonne
05000 Gap
Tél. : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org
www.codes05.org



www.facebook.com/codes05/



https://twitter.com/CoDES_05

Autonomie des personnes âgées - Conférence des financeurs - Hautes-Alpes

