

ATELIERS DE PRÉVENTION



Présentation du Service Prévention



PUBLIC

- Retraités
- Personnes en situation de handicap



TERRITOIRE

- Seine et Marne



CONTACT

prevention@centre77.fr
06 99 09 57 16



ACTIONS

- Créateur et animateur d'ateliers de prévention.
- Forums
- Conférences
- Ingénierie



L'ÉQUIPE

- Psychologues
- Éducateurs Activité Physique Adaptée (APA)
- Formateurs
- animateurs Informatique
- Diététicienne
- Socio-esthéticienne



PARTENARIATS

- Communes
- PAT
- CCAS/ Mairies
- Clubs / Centres Sociaux
- Résidences Autonomies / EHPAD

ASS

Atelier Sport Santé



OBJECTIFS

- Garder une activité physique régulière
- Entretenir sa mobilité et sa souplesse articulaire
- Améliorer son habileté motrice
- Maintenir sa force musculaire
- Conserver son réseau social afin de préserver son capital santé

PUBLIC

- 12 à 15 personnes
- Tout Public
- Adapté Séniors, Handicap



DURÉE ET MODE

- 34 Séances d'une heure
- Présentiel
- Hors Vacances scolaires



TARIF

- 3000€ l'atelier



CONTENU

- Exercices ludiques et dynamiques
- Moments d'échanges et de convivialité
- Animé par un professionnel agréé diplômé en APA
- Atelier labellisé Prescri'Forme



PARTENARIAT

- A la demande d'une commune, organisme, association ou résidence
- Mise à disposition d'une salle par le partenaire



EQUI'LIBRE

OBJECTIFS

- Prendre conscience des bienfaits de l'activité physique sur la santé
- Stimulation de la fonction d'équilibration
- Renforcement musculaire
- Souplesse articulaire, habileté motrice
- Développer la confiance en soi

PUBLIC

- 15 Personnes maximum
- Adapté Séniors, Handicap

DURÉE ET MODE

- 12 Séances d'une heure
- 1 Séance par semaine
- Présentiel
- Hors Vacances scolaires

TARIF

- 1200€ l'atelier

CONTENU

- Suivi et stimulation réguliers
- Exercices ludiques et dynamiques
- Moments d'échanges et de convivialité
- Animé par un professionnel agréé diplômé en APA
- Atelier labellisé Prescri'Forme

PARTENARIAT

- A la demande d'une commune, organisme, association ou résidence
- Mise à disposition d'une salle par le partenaire

MARCHE

OBJECTIFS

- Pratique régulière d'un sport d'endurance
- Bénéfices cardio-respiratoires
- Prévenir les maladies chroniques
- Tonification musculaire
- Améliorer la santé mentale, la qualité du sommeil, diminution du stress
- Susciter l'envie d'une marche autonome et régulière

PUBLIC

- 15 Personnes maximum
- Groupe homogène, et mobile

DURÉE ET MODE

- 12 Séances d'1h à 1h30
- 1 Séance par semaine
- Présentiel
- Hors Vacances scolaires

TARIF

- 1500€ l'atelier

CONTENU

- Activité sportive de plein air, tonique et progressive, en groupe
- Alternance de phases dynamiques et d'autres plus lentes
- Bâtons mis à disposition si besoin
- Animé par un professionnel agréé diplômé en APA

PARTENARIAT

- A la demande d'une commune, organisme, association ou résidence

MÉMOIRE

OBJECTIFS

- Préserver son capital psychique et cognitif
- Stimuler sa mémoire et ses mécanismes
- Développer sa concentration et sa vivacité d'esprit
- Acquérir des stratégies de mémorisation pour travailler sa mémoire au quotidien
- Renforcer les repères chronologiques et spatiaux

PUBLIC

- 15 Personnes maximum
- Groupe avec niveau cognitif homogène

DURÉE ET MODE

- 10 Séances 1h30 par semaine
- Présentiel
- Hors Vacances scolaires

TARIF

- 1600€ l'atelier

CONTENU

- Exercices ludiques destinés à mobiliser la mémoire
- Le cerveau et ses fonctions cognitives
- Lien entre mémoire et mode de vie
- Animé par un(e) psychologue

PARTENARIAT

- A la demande d'une commune, organisme, association ou résidence
- Mise à disposition d'une salle avec écran blanc par le partenaire

JEUX VAIS BIEN



PUBLIC

- 15 Personnes maximum
- Groupe avec niveau cognitif homogène



DURÉE ET MODE

- 10 Séances 2h par semaine
- Présentiel
- Hors Vacances scolaires



TARIF

- 1800€ l'atelier



OBJECTIFS

- Préserver son capital psychique et cognitif
- Stimuler sa mémoire et ses mécanismes
- Développer sa concentration et sa vivacité d'esprit
- Lutte contre isolement social
- Découverte de nouveaux jeux



CONTENU

- Jeux de société divers et actuels
- Stratégies individuelles ou collaboratives
- Travail des fonctions cognitives en sollicitant le lien social
- Animé par un intervenant du service prévention
- Atelier ludique et convivial



PARTENARIAT

- A la demande d'une commune, organisme, association ou résidence
- Mise à disposition d'une salle.

FULL SANTE MENTALE



PUBLIC

- 15 Personnes maximum
- Groupe avec niveau cognitif homogène



DURÉE ET MODE

- 6 Séances de 2h par semaine
- Présentiel
- Hors Vacances scolaires



TARIF

- 1200€ l'atelier



OBJECTIFS

- En apprendre plus sur sa santé mentale
- Trouver des solutions durables pour vieillir dans les meilleures conditions possibles
- Comprendre ses émotions et gérer le stress
- Travailler en équipe pour renforcer sa cohésion sociale
- Pratiquer des activités physiques



CONTENU

- Se familiariser avec les émotions
- Lutter contre le stress et l'anxiété
- Stimulation cognitive par le jeu
- Marche
- Activité physique ludique, jeux d'équipe
- Activité physique Adaptée, relaxation



PARTENARIAT

- A la demande d'une commune, organisme, association ou résidence
- Mise à disposition d'une salle avec écran blanc par le partenaire



INFORMATIQUE

OBJECTIFS

- Initiation à l'utilisation de l'outil numérique
- Sensibilisation aux risques (abus, violation de vie privée, etc.)
- Inclusion numérique (démarches administratives, recherches)
- Lien Social

PUBLIC

- 10 Personnes maximum
- Tout Public

DURÉE ET MODE

- 10 Séances d'1H30
- 1 Séances par semaine
- Présentiel
- Hors Vacances scolaires

TARIF

- 1600€ l'atelier

CONTENU

- Tablettes mises à disposition pour chaque séance
- Exercices concrets et mise en situation directement sur l'outil

PARTENARIAT

- A la demande d'une commune, organisme, association ou résidence
- Mise à disposition d'une salle avec écran blanc par le partenaire

DIÉTÉTIQUE

OBJECTIFS

- Donner aux participants les clefs d'une alimentation saine et équilibrée
- Aider à faire les bons choix nutritionnels
- Lien entre nutrition et santé

PUBLIC

- 10 Personnes maximum
- Tout Public

DURÉE ET MODE

- 4 Séances de 2h
- 1 Séance de 3h
- Présentiel
- Hors Vacances scolaires

TARIF

- 1400€ l'atelier

CONTENU

- Échange ludique l'équilibre alimentaire
- Atelier participatif sur l'importance du calcium
- Les textures alimentaires
- Lutter contre la dénutrition
- Atelier diabète
- Un repas partagé réalisé durant la dernière séance

PARTENARIAT

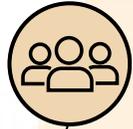
- A la demande d'une commune, organisme, association ou résidence
- Mise à disposition d'une salle avec écran blanc par le partenaire
- Mise à disposition d'une salle avec une cuisine pour la dernière séance

Formation des aidants



OBJECTIFS

- Se questionner et analyser les situations vécues dans la relation à son proche
- Mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.



PUBLIC

- 7 à 10 personnes maximum
- Proches aidants ou aidants familiaux
- Toutes pathologies/situations de handicap confondus



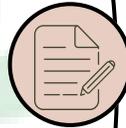
DURÉE ET MODE

- 6 séances de 3h
- Présentiel
- Hors Vacances scolaires



TARIF

- Financé par l'Association Française des Aidants



CONTENU

- Quand la maladie, le handicap s'imisce dans la relation.
- Etre aidants: postures, besoins, attentes et limites.
- La relation au quotidien
- Trouver sa place avec les professionnels.
- Les gestes de la vie quotidienne.
- Concilier vie d'aidant, vie personnelle et sociale



PARTENARIAT

- A la demande d'une commune, organisme, association ou résidence
- Mise à disposition d'une salle avec écran blanc par le partenaire

Conférences à thèmes

OBJECTIFS

- Acquérir des informations sur un thème de prévention santé avec un professionnel qui pourra répondre à vos questions.

PUBLIC

- Tout public

DURÉE ET MODE

- 1h30 ou 2h00
- Présentiel
- 1 séance sur le thème de votre choix

TARIF

- Sur devis

CONTENU au choix

- Les piliers du Bien Vieillir
- Les mécanismes de la mémoire
- L'accompagnement des aidants
- Les mécanismes du stress et comment l'éviter
- Prendre soin de soi en quelques plantes
- Les supers aliments: améliorer sa santé au naturel
- Préserver son sommeil
- Autres thèmes selon demande

PARTENARIAT

- A la demande d'une commune, organisme, association ou résidence
- Mise à disposition d'une salle avec écran blanc par le partenaire