

LES PROCHAINS ATELIERS DE PRÉVENTION

**MIEUX VIVRE ET BIEN VIEILLIR À DOMICILE:
ACCOMPAGNER LES SÉNIORS DANS LES
THÉMATIQUES DE LEUR QUOTIDIEN**



HAPPY MOBIL

Bourg-en-Bresse
Lundis 10H-11H30 à partir du 14/10

Bourg-en-Bresse
Lundis 14H30-16H00 à partir du 23/09
COMPLET

Brénod
Mardis 10H-11H30 à partir du 08/10
COMPLET

Cessy
Jeudis 10H-11H30 à partir du du 10/10

Hauteville
Mercredis 10H-11H30 à partir du 06/11

Saint-André-de-Corcy
Vendredis 10H-11H30 à partir du 27/09



MÉMOIRE EN JEU

Bourg-en-Bresse
Vendredis 14H-16H à partir du 08/11
COMPLET



HAPPY TAB 2

Bourg-en-Bresse
Jeudis 9H30-11H30 à partir du 24/10

Ferney-Voltaire
Vendredis 10H-12H à partir du 04/10

Montluel
Lundis 14H30-16H30 à partir du 30 septembre

Thoiry
Mercredis 10H-11H30 à partir du 11/09
COMPLET



DÉFI PRÉVENTION

Bourg-en-Bresse
Vendredi 14H-16H30 le 31/01
COMPLET



AROM'ÉVASION

Mézériat
Mardi 10H-12H à partir du 08/10
COMPLET

Meximieux
Samedi 12/10 après-midi



**SPÉCIAL
SALON AIDANTS**

HAPPY TAB 1

Bourg-en-Bresse
Lundis 9H30-11H30 à partir du 21/10

Bourg-en-Bresse
Mardis 9H30-11H30 à partir du 22/10

Hauteville
Jeudis 14H30-16H30 à partir du 10/10

Hauteville
Jeudis 10H-12H à partir du 26/09
COMPLET



INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL :
04 74 45 59 65 - PREVENTION@ADAPA01.COM

adapa
AIDER & ACCOMPAGNER
À DOMICILE

LES ATELIERS DE PRÉVENTION

HAPPY MOBIL

Maîtrisez votre smartphone grâce à un programme de 9 séances d'1h30, intégrant des apports théoriques et pratiques directement sur votre smartphone.

Les thématiques abordées sont :

- Les fondamentaux
- Prise en main et personnalisation de son smartphone
- Connaître, utiliser les fonctionnalités du smartphone et se connecter à Internet
- Le tour des applications de base
- 3 séances "Spécial CARSAT"

Ateliers collectifs de 6 à 8 personnes.



MÉMOIRE EN JEU

Stimulez votre cerveau pour garder l'esprit vif ! Transférez dans la vie quotidienne les stratégies adoptées pour conserver une stimulation cognitive riche et variée chez soi. Découvrez des jeux adaptables et évolutifs consacrés à la stimulation de chacune des fonctions cognitives : la mémoire, l'attention, le langage, les fonctions exécutives et visuo-spatiales pour :

- Stimuler votre mémoire
- Renforcer votre concentration
- Développer votre vocabulaire
- Exercer votre logique
- Et perfectionner vos capacités de repérage dans l'espace !



DÉFI PRÉVENTION

Questionnez-vous pour mettre en place des actions de prévention adaptées à vos besoins.

3 séances autour d'un jeu de société, au cours duquel le participant aborde 3 thématiques : Bien dans mon corps - Bien dans la ma tête - Bien dans ma société

Chaque séance se compose :

- D'un temps de jeu pour aborder diverses questions relevant de la vie courante et de la culture générale.
- D'un temps d'échange qui permet d'orienter les participants vers d'autres partenaires en fonction des besoins ciblés lors de la partie de jeu.



HAPPY TAB 2

Explorez les possibilités de la tablette tactile en apprenant à déclarer ses impôts en ligne, utiliser une clé USB, faire ses courses au DRIVE, imprimer, scanner...

Au programme, 15 séances intégrant des apports théoriques et pratiques sur tablette, abordées au travers de 4 modules :

- Organiser sa tablette et gérer ses périphériques : utiliser une clef USB, imprimer, scanner...
- Réaliser ses démarches administratives sur internet : déclarer ses impôts en ligne...
- Faire ses achats en ligne, étape par étape
- «Spécial CARSAT»

Tablette fournie, possibilité d'amener la vôtre !



HAPPY TAB 1

Bénéficiez d'un accompagnement pour apprendre à utiliser une tablette tactile !

Au programme, 15 séances intégrant des apports théoriques et pratiques sur tablette, abordées au travers de 4 modules :

- Découverte de la tablette : manipulations de base, prendre des photos, noter ses RDV.
- Communiquer, créer et surfer sur la tablette : internet, e-mail, Skype, réseaux sociaux.
- Se perfectionner : applications, acheter et vendre.
- «Spécial CARSAT»

Tablette fournie, possibilité d'amener la vôtre !



AROM'ÉVASION

Profitez d'un voyage sensoriel et olfactif au cœur des 5 sens pour favoriser le bien-être, libérer ses émotions grâce à l'utilisation des huiles essentielles.

4 séances pour favoriser un mieux-être et entretenir ses fonctions cognitives par le biais d'ateliers sensoriels, ludiques et créatifs :

- Introduction à l'utilisation des huiles essentielles + conception d'un roll-on personnalisé
- Odorat et action émotionnelle des huiles essentielles + conception d'un stick inhalateur
- Fragrances aromatiques et pyramide olfactive + réalisation d'un parfum
- Toucher et action corporelle des huiles essentielles + réalisation d'une huile parfumée

Dans le cadre des événements, une seule thématique sera abordée.

