

## ATELIER DE REFLEXOLOGIE

La réflexologie est une pratique d'accompagnement, de prévention et de bien être qui s'adresse à tous. En stimulant, par un auto-massage, des zones et des points réflexes sur les pieds, les mains et le visage, vous favorisez l'autorégulation du corps et la détente.

Ce programme de 7 séances collectives d'1h30 abordera :

- Le sommeil
- La digestion
- Le confort respiratoire
- La détente musculaire
- La gestion des émotions et du stress



Conçu de manière pédagogique, vous pratiquez des techniques d'auto-massage que vous pourrez reproduire chez vous.

**Atelier gratuit. Cycle de 7 séances. 6 personnes**

## ATELIER MEDIATION EQUINE

Grâce à l'accompagnement proposé et au lien tissé avec des poneys, vous travaillerez à l'amélioration de votre équilibre. Différents parcours psychomoteurs, vous permettront de prendre conscience de vos capacités physiques, ce qui rassure et permet de prévenir les risques de chutes. Dans un cadre extérieur unique en pleine nature sur les côteaux d'Assat, vous développerez votre musculature et améliorerez votre respiration.



**Atelier gratuit. Cycle de 7 séances. 6 personnes**

## GROUPE DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Le groupe d'échanges et d'aide aux aidants est un espace-temps de discussion, d'expression d'expériences vécues, de rencontres entre ceux que l'on nomme

"les aidants". C'est aussi un moment convivial pendant lequel se tissent des liens autour du partage et de la reconnaissance de ce statut commun.



**Animé par une psychologue à raison d'une séance tous les quinze jours, il est précédé d'entretiens individuels. Pré-inscription sur orientation du travailleur social.**



# SENIORS

## PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

Des ateliers gratuits  
pour rester en forme

**Activité physique**  
**Nutrition**  
**Socio - Esthétique**  
**Médiation équine**  
**Soutien aux aidants**  
**Réflexologie**  
**Sophrologie**

## PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ SENIORS

Avec nos ateliers de prévention vous préservez votre capital santé et vivez des moments de partage !

Pour répondre à vos besoins et à vos goûts les thèmes des ateliers sont variés : nutrition, sophrologie, activité physique adaptée, soutien aux aidants, socio-esthétique, etc.

Les ateliers sont organisés en cycle de 6 à 12 séances pour permettre un travail en profondeur. Ils sont animés par des professionnels diplômés.

Tous les ateliers sont gratuits.

Une aide au transport vers les ateliers est possible selon vos besoins.

L'inscription aux ateliers est faite après une évaluation réalisée par un travailleur social.

### Votre contact privilégié

Guillaume Bastanès

mail: [g.bastanes@agglo-pau.fr](mailto:g.bastanes@agglo-pau.fr)

Tel : 06 29 41 78 32

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Ce cycle de 12 séances collectives débute par une évaluation individuelle des capacités de chacun. Grâce à des activités ludiques les séances de 1 h permettent de travailler sur : l'équilibre, le renforcement musculaire, l'endurance, la souplesse. Une évaluation à la fin du cycle permettra de mesurer l'évolution de chacun.

**Atelier gratuit. Cycle de 12 séances. 8 personnes**  
**Une ordonnance du médecin traitant est nécessaire pour intégrer l'activité.**



## ATELIER DE SOCIO-ESTHETIQUE

Cycle de 6 séances animé par une socio esthéticienne, pour se reconnecter à soi-même par le biais de soins esthétiques et de bien-être. De manière simple, ludique et respectueuse, ces ateliers ont pour but de vous reconnecter à votre corps en douceur :

- Prendre soin de soi au quotidien par des gestes appropriés et des produits adaptés à sa peau
- Mieux se connaître et avoir une image de soi positive
- Améliorer son bien-être physique et favoriser la détente mentale en étant ensemble dans la bonne humeur !

6 thèmes sont abordés lors du cycle :

- Soins des mains avec des produits de la maison,
- Soin du visage au naturel,
- Les couleurs qui nous mettent en valeur,
- Mise en beauté pour mieux se retrouver,
- Fabrication de son produit de beauté maison,
- Les 4 saisons de la beauté pour respecter son rythme interne.

**Atelier gratuit. Cycle de 6 séances. 8 personnes**



## ATELIER NUTRITION SANTÉ SENIORS

Où est-ce qu'une alimentation équilibrée ? Les apports nutritionnels doivent-ils être les mêmes avec l'avancée en âge ? Comment associer plaisir et bonne santé ? Comment décrypter les étiquettes des emballages alimentaires ? Quels sont les intérêts des Oméga 3, ce bon gras dont on entend parler, et où les trouver ? La dernière séance, sera l'occasion de reprendre de façon ludique les informations des cinq premières séances.

Cycle de 6 séances animées par une diététicienne.

**Atelier gratuit. Cycle de 6 séances. 7 personnes**



## ATELIER SOPHROLOGIE

La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Lors de ces ateliers, les thèmes abordés seront les suivants :

- Gestion du stress et cohérence cardiaque
- Confiance en soi
- Gestion du sommeil
- Gestion de la douleur

**Atelier gratuit. Cycle de 10 séances. 10 personnes**

