

Des ateliers téléphoniques pour bien vieillir

Qu'est-ce que c'est ?

3 départements de la région Paca - le 06, le 13 et le 84 - proposent des ateliers téléphoniques gratuits, destinés aux retraités qui ne peuvent pas se déplacer et qui souhaitent participer à un atelier de prévention.

3 thématiques sont proposées : **mémoire, nutrition et sommeil.**

Elles sont déclinées en **28 séances** d'une heure. Vous pouvez en **choisir 10.**

Vous n'aurez rien à payer : ce service mis en œuvre par l'association « Au bout du fil » est pris en charge par la conférence des financeurs.

Comment se déroule l'atelier ?

- Nous convenons ensemble d'un rendez-vous pour la séance de votre choix.
- À l'heure de la séance, vous êtes appelé chez vous, sur votre téléphone.
- Vous n'avez qu'à décrocher pour entrer dans la conférence téléphonique. Durant une heure, vous allez partager la même communication téléphonique avec une douzaine de participants autour d'un animateur.
- Vous pourrez alors écouter, questionner et profiter de l'expérience des autres.

Comment s'inscrire ?

- Laissez-nous vos coordonnées téléphoniques au

09.72.63.56.25

(Prix d'un appel local).

C'est un répondeur. Nous vous rappellerons.

- Vous pouvez également si vous le souhaitez, nous envoyer un mail : sudest@auboutdufil.org

Recevez régulièrement un coup de fil

Vous aimez bavarder ?

Vous avez envie de partager, de passer d'agréables moments mais vous n'osez pas appeler, déranger vos proches ?

Nous vous proposons de vous téléphoner, chez vous, chaque semaine.

C'est simple comme un coup de fil

Il vous suffit de nous indiquer deux ou trois moments de la semaine pendant lesquels nous pouvons vous appeler.

Vous recevrez alors chaque semaine, pendant un an, un coup de fil d'un bénévole pour une simple conversation amicale et chaleureuse. Ceci en tout anonymat et dans le respect de la confidentialité des conversations, le bénévole ne connaissant que votre prénom.

Un service gratuit pour vous et sans engagement

- Vous n'aurez rien à payer : ce service est pris en charge par la conférence des financeurs.
- Vous pouvez arrêter quand vous voulez, il n'y a aucun engagement dans la durée.
- Si vous souhaitez essayer, n'hésitez pas à nous joindre au :

09.74.53.39.80

(Prix d'un appel local)

C'est un répondeur : laissez-nous votre numéro de téléphone, nous vous rappellerons au plus vite.

Réf. DAP15 - Réalisation Carsat Sud-Est - Oct 17

La Prévention sans se déplacer chez soi, au téléphone





SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

Avec l'âge, le sommeil rime souvent avec nuits écourtées, insomnies fréquentes et fatigue

Or, souvent ces situations sont dues à une évolution normale de notre organisme, liée au vieillissement.

Il s'agit donc d'abord de comprendre ces difficultés, d'en prendre conscience, pour adapter ses comportements et ses attitudes.

Objectifs de l'atelier

- ▶ Comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge,
- ▶ Connaître les conseils et astuces à mener au quotidien, découvrir l'hygiène de vie favorisant le sommeil pour faire face aux difficultés,
- ▶ Découvrir les différences entre des difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil.

5 séances

- **Ah, pourquoi ces nuits sans sommeil ?**
- **Juste un petit cachet pour dormir**
- ▶ **Apprivoiser son sommeil au quotidien**
- **La gestion de la fatigue**
- **Sophrologie et relaxation**

Bon à savoir

Vous pouvez choisir 10 séances qui répondent à vos besoins parmi ces 28 propositions.



ALIMENTATION ET BIEN-ÊTRE

L'alimentation permet à l'organisme de se protéger et de lui donner les moyens de lutter contre la maladie

Cuisiner, même pour soi, partager des repas avec des proches... Manger est un plaisir dont il ne faut pas se priver. À condition d'équilibrer son alimentation, de l'adapter en quantité à sa faim et à ses besoins.

Objectifs de l'atelier

- ▶ Comprendre les effets d'un équilibre alimentaire varié,
- ▶ Revenir sur un certain nombre d'idées reçues ou d'idées vraies,
- ▶ Envisager une démarche de prévention selon les pathologies, les activités de la vie quotidienne ou les aléas de la vie.

6 séances

- **Quoi manger pour entretenir son capital osseux ?**
- **Le cœur, la méditerranée, une passion commune**
- **Le jeu de la vérité : les emballages à la loupe**
- ▶ **Les cartes en main, l'équilibre alimentaire en poche**
- **L'alimentation saine à petit budget**
- **L'alimentation et la mode des « sans »**



MÉMOIRE ET GYM CÉRÉBRALE

Où sont mes clés ? Où ai-je donc bien pu garer la voiture ? Mais qui est cet acteur ?

Ces petits oublis du quotidien sont gênants et parfois quelque peu angoissants. Mais ils ne sont pas une fatalité. À tout âge, il est possible d'entretenir sa mémoire et de prendre soin de son cerveau.

Objectifs de l'atelier

- ▶ Exercer ses principales fonctions cognitives,
- ▶ Apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne,
- ▶ Bénéficier de conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau.

7 séances

- **La mémoire, bien la stimuler**
- **Bien percevoir, se concentrer**
- ▶ **Mémoire et organisation**
- **Mémoire sémantique et langage**
- **Mémoire épisodique et souvenirs personnels**
- **Mémoire et flexibilité mentale**
- **La mémoire, les mémoires**

Approfondissement : 10 séances

- **Des chiffres et des lettres en pagaille**
- **Apprendre, ah la belle affaire !**
- ▶ **La tête dans les nuages**
- **Si ça se trouve, j'ai Alzheimer ?**
- **J'ai le mot sur le bout de la langue**
- **La mémoire et l'hygiène de vie**
- **La mémoire et les étapes de la vie**
- **La mémoire et les souvenirs de vie**
- **La mémoire et le sommeil**
- **La mémoire, le vrai du faux**