



# L'acteur régional au service de la prévention sur les territoires

Vous êtes un professionnel, une commune, une association, un établissement médico-social, vous souhaitez proposer à votre personnel, administrés, clients, bénéficiaires, des actions de prévention sur des thèmes aussi divers que variés, **PRÉVAZUR** est à votre écoute du Lundi au Vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

Catalogue des ateliers  
en présentiel Prévazur

Visitez notre page



# Sommaire

---

3 Présentation de l'association

4 Les ateliers Bien-vieillir L'atelier Vitalité

7 Les ateliers Bien-connecter Les SILVER SURFER  
Les COUP DE MAIN

9 Les ateliers Bien-prévenir Gestes de premiers secours

11 Les ateliers Bien-penser La mémoire Le Pep's Eurêka!

13 Les ateliers Bien-être Le Sommeil  
La Nutrition

16 Les ateliers Bien-équilibrer

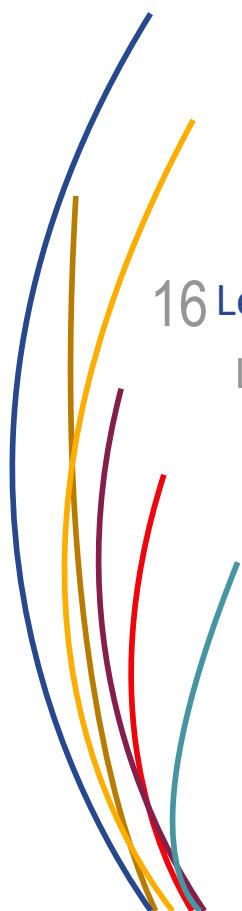
La Sophrologie  
La Pleine Conscience Corporelle  
La Méditation  
La Sexualité  
Les Troubles Psychiques

22 Les ateliers Bien-exprimer

Révélez le clown qui est en vous  
L'expression théâtrale  
Les sens et l'écriture

27 Les ateliers Bien-ressentir L'EQUITHERAPIE

31 Bon de commande Renseignements / Inscriptions





## Présentation de l'association

L'association PRÉVAZUR conçoit, déploie et coordonne sur le territoire des Alpes-Maritimes, des Bouches du Rhône et du Var des ateliers dans le cadre de la prévention de la santé pour la jeunesse, les actifs et les retraités de tout régime social.

Issue du groupe MSA SERVICES PROVENCE AZUR, l'association s'inscrit comme un acteur professionnel local de référence et proche du territoire.

Sous forme d'actions collectives en partenariat avec les acteurs locaux, PRÉVAZUR propose des actions pédagogiques et ludiques autour de différents thèmes tels que la santé, l'isolement social, la mémoire, la prévention des chutes, les gestes de premiers secours, les activités adaptées, la découverte d'Internet, le sommeil, la sophrologie, la méditation, l'expression théâtrale, l'écriture, etc.

Ces ateliers sont animés par des professionnels dans une démarche positive et permettent à tous de limiter les facteurs de risque, de retarder certaines pathologies associées et entretenir le bien-être et la prévention sous toutes ses formes. Ils renforcent le bien-être physique et psychologique de chacun.

PRÉVAZUR évolue en collaboration directe avec les partenaires institutionnels, locaux et caisses de retraite et accompagne ses partenaires dans leur démarche de prévention.

# Le plaisir & de vieillir une autonomie assumée !



## LES ATELIERS DU BIEN VIEILLIR

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre. Avec l'atelier bien vieillir, les participants abordent différents sujets et préparent leur avancée en âge tout en préservant leur autonomie.

Celui-ci s'articule autour de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le Bien-Vieillir, la mémoire, la prévention des chutes, la nutrition, le sommeil, la santé bucco dentaire, etc...

### Format de l'atelier

- Ø Durée : 1 réunion de présentation de 1h30 (non obligatoire) + 6 séances de 2h30
- Ø Nombre de participants : de 8 à 15 participants maximum

### Contribution du partenaire

- Ø Locaux : une salle avec source de lumière naturelle, tables, chaises et un accès à internet haut-débit (via le réseau ou en Wifi)
- Ø Matériel : un écran blanc (ou un mur lisse et blanc) + un vidéo projecteur (dans l'idéal)
- Ø Accueil : un accès à de l'eau / café / jus de fruits / petits biscuits si possible
- Ø Organisation à mettre en place : **Pré-inscription des groupes de participants assuré par le partenaire**

# L'atelier Vitalité et Bien Vieillir

6  
séances  
de 2h30

## Les objectifs des 7 séances

- ∅ Module 1 : mon âge face aux idées reçues : faire connaissance et prendre conscience des représentations de la vieillesse
- ∅ Module 2 : ma santé, agir tant qu'il est temps : connaître les dépistages et bilans à réaliser, identifier comment prévenir l'apparition de certaines maladies et améliorer l'observance de ses traitements
- ∅ Module 3 : nutrition, la bonne attitude : identifier les moyens d'action pour privilégier une alimentation variée et équilibrée
- ∅ Module 4 : l'équilibre en bougeant : identifier des moyens d'agir soi même pour maintenir ou améliorer sa condition physique et limiter le risque de chute
- ∅ Module 5 : bien dans sa tête : identifier des activités favorisant le bien être
- ∅ Module 6.1 : un chez moi adapté, un chez moi adopté! : prendre conscience des risques de chute dans la maison, obtenir des évaluations fiables
- ∅ Module 6.2 : à vos marques, prêts, partez! : donner envie de pratiquer des activités physiques, et montrer que c'est accessible.

au  
choix

## Public concerné

- ∅ Retraités autonomes vivant à domicile
- ∅ Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'Observatoire Régional des Fragilités
- ∅ Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD
- ∅ Publics des GIR 5/6 ou non girés

## Prestations PRÉVAZUR

- ∅ **Profil de l'intervenante** : animateur/trice spécialisé(e)
- ∅ **Communication** : nous fournissons les affiches et les bulletins d'inscription + un communiqué pour vos publications. Nous publierons également les ateliers sur notre site internet et notre page Facebook.

## Evaluation

- ∅ Un petit test en fin de parcours sera donné aux participants pour la validation de leurs nouvelles compétences!
- ∅ Un certificat d'aptitude honorifique sera distribué à chaque participant (non obligatoire)

# Internet & et les réseaux sociaux



## LES ATELIERS NUMERIQUES : INTERNET POUR TOUS!

Nous sommes aujourd'hui, de plus en plus connectés et ce, au sein de toutes les générations. Les seniors ne sont pas exclus de cette tendance, mais on observe cependant des disparités grandissantes selon les catégories d'âge. La jeunesse est tout aussi exposée dans l'utilisation et la prévention des nouveaux médias. L'utilisation des supports numériques nous rend la vie facile mais peut aussi la compliquer. Sous forme d'ateliers ludiques et participatifs, PRÉVAZUR accompagne les participants dans une démarche d'apprentissage maîtrisée.

### Format de l'atelier

- ∅ Durée : 1 réunion de présentation de 1h30 (non obligatoire) + 10 séances de 2h00
- ∅ Nombre de participants : de 8 à 10 participants maximum

### Contribution du partenaire

- ∅ Locaux : une salle avec source de lumière naturelle, tables, chaises et un accès à internet haut-débit (via le réseau ou en Wifi)
- ∅ Matériel : un écran blanc (ou un mur lisse et blanc) + un vidéo projecteur (dans l'idéal)
- ∅ Accueil : un accès à de l'eau / café / jus de fruits / petits biscuits si possible
- ∅ Organisation à mettre en place : **Pré-inscription des groupes de participants assuré par le partenaire**

# LES SILVER SURFERS

10 séances  
de 2h00

## Les objectifs

- ∅ Acquérir de l'autonomie dans l'utilisation d'un appareil informatique (tablette, smartphone, ordinateur...)
- ∅ Savoir naviguer sur Internet tout en évitant les pièges
- ∅ Être capable de rechercher des informations utiles à sa vie quotidienne (trouver un médecin spécialisé, faire appel à une aide à domicile...)
- ∅ Informatiser et fiabiliser ses démarches quotidiennes (déclarer ses impôts, consulter son compte AMELI...)
- ∅ Optimiser son utilisation des ressources disponibles sur Internet (consulter des documents en ligne, stocker des documents numériques...)
- ∅ Se tenir informé des avancées technologiques liées aux seniors
- ∅ Garder un lien avec sa famille et ses proches

## Les thèmes abordés

- ∅ le clavier
- ∅ la souris
- ∅ les dossiers/fichiers
- ∅ naviguer sur internet
- ∅ adresse mail / compte Google
- ∅ envoyer/recevoir un mail (et pj)
- ∅ comment récupérer un fichier depuis un support externe / le Cloud
- ∅ les démarches administratives
- ∅ les réseaux sociaux
- ∅ les pièges et les arnaques
- ∅ les options du navigateur
- ∅ programmes et applications

## Public concerné

- ∅ Retraités autonomes vivant à domicile
- ∅ Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'Observatoire Régional des Fragilités
- ∅ Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD
- ∅ Publics des GIR 5/6 ou non girés

## Prestations PRÉVAZUR

- ∅ **Profil de l'intervenante** : animateur/trice spécialisé(e)
- ∅ **Communication** : nous fournissons les affiches et les bulletins d'inscription + un communiqué pour vos publications. Nous publierons également les ateliers sur notre site internet et notre page Facebook.

## Evaluation

- ∅ Un petit test en fin de parcours sera donné aux participants pour la validation de leurs nouvelles compétences!
- ∅ Un certificat d'aptitude honorifique sera distribué à chaque participant (non obligatoire)

# LES COUPS DE MAIN

10 séances  
de 2h00

## Les objectifs

- ∅ Acquérir de l'autonomie dans l'utilisation d'un appareil informatique (tablette, smartphone, ordinateur...)
- ∅ Savoir naviguer sur Internet tout en évitant les pièges
- ∅ Être capable de rechercher des informations utiles à sa vie quotidienne (trouver un médecin spécialisé, faire appel à une aide à domicile...)
- ∅ Informatiser et fiabiliser ses démarches quotidiennes (déclarer ses impôts, consulter son compte AMELI...)
- ∅ Optimiser son utilisation des ressources disponibles sur Internet (consulter des documents en ligne, stocker des documents numériques...)
- ∅ Se tenir informé des avancées technologiques liés aux seniors
- ∅ Garder un lien avec sa famille et ses proches

## Public concerné

- ∅ Actifs en difficulté socio-économique avec ou sans emplois
- ∅ Aux personnes menacées de désinsertion sociale (risque de repli sur soi)
- ∅ Aux personnes menacées de désinsertion professionnelle (risque d'inactivité)
- ∅ Aux personnes avec problèmes de santé, familiaux (divorce)
- ∅ ou problèmes économiques ou liés à l'emploi

## Prestations PRÉVAZUR

- ∅ **Profil de l'intervenante** : Animateur/trice spécialisé(e)
- ∅ **Communication** : Nous fournissons les affiches et les bulletins d'inscription + un communiqué pour vos publications. Nous publierons également les ateliers sur notre site internet et notre page Facebook.

## Engagement

- ∅ Les participants aux ateliers qui auront suivi ce parcours de 8 ateliers ont la possibilité en fin de stage d'acquiescer un ordinateur portable (reconditionné). Le montant de la participation demandée sera évaluée en fonction de la politique sociale de la commune accueillante. Prix moyen des ordinateurs portables : entre 140 et 160€.

# Prévention des chutes & gestes de 1er secours



## LES ATELIERS BIEN-PRÉVENIR

La chute correspond à l'action de tomber au sol indépendamment de sa volonté. Elle est associée aux déficiences sensorielles, neuromusculaires et ostéo-articulaires. « Environ une personne sur trois âgée de plus de 65 ans et une personne sur deux de plus de 80 ans chutent chaque année. Parmi les chuteurs, la moitié aurait fait au moins deux chutes dans l'année ». Des actions collectives de prévention des chutes visent à réduire la fréquence des chutes par l'amélioration des facteurs physiques impliqués dans le maintien de l'équilibre et le risque de chute.

Chaque année, 5 millions de Français sont victimes d'accidents de la vie courante, et près de 20 000 en meurent, soit 5 fois plus que les accidents de la route. Chacun de nous peut être témoin d'un malaise, d'un accident ou d'une chute. Or, dans ce genre de situation, après avoir prévenu les secours et en attendant leur arrivée, on peut souvent se sentir inutile et impuissant. Qu'il s'agisse d'un membre de la famille, d'un collègue ou d'un passant, connaître les bons gestes peut parfois sauver une vie, ou du moins permettre de « stabiliser » la victime, en dégradant le moins possible son état de santé.

### Format de l'atelier

- Ø Durée : 1 réunion de présentation de 1h30 (non obligatoire) + 4 séances de 2h00
- Ø Nombre de participants : de 10 à 12 participants maximum

### Contribution du partenaire

- Ø Locaux : une salle avec source de lumière naturelle, tables, chaises et un accès à internet haut-débit (via le réseau ou en Wifi)
- Ø Matériel : un écran blanc (ou un mur lisse et blanc) + un vidéo projecteur (dans l'idéal)
- Ø Accueil : un accès à de l'eau / café / jus de fruits / petits biscuits si possible
- Ø Organisation à mettre en place : **Pré-inscription des groupes de participants assuré par le partenaire**

# PRÉVENTION DES CHUTES ET GESTES DE PREMIERS SECOURS



4 séances  
de 2h00

## Les objectifs

### Généraux :

- ∅ Diminuer le risque de chute chez la personne âgée
- ∅ Favoriser le maintien à domicile
- ∅ Acquérir les gestes de premier secours

### Spécifiques :

- ∅ Prévenir les risques domestiques
- ∅ Assurer la transmission d'une alerte aux services appropriés
- ∅ Réaliser les gestes de secours adaptés à l'état de la victime

## Les thèmes des ateliers :

- 1) La chute et ses conséquences, comment éviter la chute, comment se relever du sol en toute sécurité, les risques domestiques, rappel sur la conduite à tenir en cas de canicule.
- 2) L'alerte, les Plaies et la spécificité de la peau des seniors, les brûlures, les atteintes squelette (entorse, luxation, fracture...)
- 3) Les malaises, les hémorragies, l'étouffement...
- 4) Les gestes qui sauvent : victime inconsciente qui respire (PLS), victime en arrêt ventilatoire et cardiaque (massage cardiaque et défibrillateur)

## Public concerné

- ∅ Retraités autonomes vivant à domicile
- ∅ Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'observatoire régional des fragilités
- ∅ Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD
- ∅ Publics des GIR 5/6 ou non girés

## Prestations PRÉVAZUR

- ∅ **Profil de l'intervenant(e)** : animateur/trice spécialisé(e)
- ∅ **Communication** : nous fournissons les affiches et les bulletins d'inscription + un communiqué pour vos publications. Nous publierons également les ateliers sur notre site internet et notre page Facebook.

## Évaluation

- ∅ Une attestation de participation sera distribuée à chaque participant (non obligatoire)

# la Mémoire

## le PEP'S EUREKA



### LES ATELIERS BIEN -PENSER

La mémoire correspond aux capacités de recevoir et stocker des informations, à les conserver et les utiliser : elle est indispensable au souvenir. Différents réseaux neuronaux sont impliqués dans les types de mémorisation. La meilleure connaissance de ces processus améliore la compréhension de certains troubles mnésiques. PRÉVAZUR accompagne les seniors dans un processus de gymnastique du cerveau pour vivre au quotidien et apprécier tous les plaisirs de la vie!

#### Format de l'atelier

- ∅ Durée : 1 réunion de présentation de 1h30 (non obligatoire) + 10 séances de 2h30
- ∅ Nombre de participants : de 10 à 12 participants maximum

#### Contribution du partenaire

- ∅ Locaux : une salle avec source de lumière naturelle, tables, chaises et un accès à internet haut-débit (via le réseau ou en Wifi)
- ∅ Matériel : un écran blanc (ou un mur lisse et blanc) + un vidéo projecteur (dans l'idéal)
- ∅ Accueil : un accès à de l'eau / café / jus de fruits / petits biscuits si possible
- ∅ Organisation à mettre en place : **Pré-inscription des groupes de participants assuré par le partenaire**

# MÉMOIRE PEP 'S EUREKA

Le sigle PEPS signifie : Programme d'Education et de Promotion de la Santé. Ce programme a été conçu dans le cadre d'un partenariat entre la Caisse Centrale de MSA et la Fondation Nationale de Gérontologie. PEPS EUREKA est un programme de promotion et d'éducation à la santé, qui intègre la mémoire dans un concept novateur et plus général de « BONNE SANTÉ COGNITIVE ».

Ce programme ne cible pas uniquement la mémoire, mais le bien être en général et le « mieux-vivre » (c'est-à-dire un mieux-être dans sa tête et dans son corps). Il vous aidera à comprendre les difficultés de mémoire que vous pouvez avoir au quotidien et vous enseignera des stratégies qui vous permettront d'améliorer votre mémoire en particulier et votre mieux-être en général.

## Les objectifs

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

10 séances  
de 2h30

## Le contenu du programme

SEANCE 1 : Présentation du PEPS EUREKA  
SEANCE 2 : Les stratégies de mémorisation  
SEANCE 3 : Qu'est-ce que je suis venu (e) chercher ?  
SEANCE 4 : Où est passé Mirza (mes lunettes, clés ...) ?  
SEANCE 5 : Je me suis perdu (e)... Pouvez-vous me dire où se trouve... ?

SEANCE 6 : Rappelez-moi votre nom ...  
Ce visage me dit quelque chose...  
SEANCE 7 : Comment appelle-t-on cela ?  
J'ai le mot sur le bout de la langue...  
SEANCE 8 : Marignan : 1515 ou 1517 ?  
SEANCE 9 : Il me semble avoir déjà vu, lu ou entendu cela...  
SEANCE 10 : J'ai encore oublié de ...

## Public concerné

- Ø Retraités autonomes vivant à domicile
- Ø Publics des GIR 5/6 ou non girés
- Ø Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD
- Ø Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'observatoire régional des fragilités

## Prestations PRÉVAZUR

- Ø **Profil de l'intervenante** : animateur/trice spécialisé(e)
- Ø **Communication** : nous fournissons les affiches et les bulletins d'inscription + un communiqué pour vos publications. Nous publierons également les ateliers sur notre site internet et notre page Facebook.

## Evaluation

- Ø Un petit test en fin de parcours sera donné aux participants pour la validation de leurs nouvelles compétences! (non obligatoire)
- Ø Un certificat d'aptitude honorifique sera distribué à chaque participant (non obligatoire)

# la Nutrition & le Sommeil,



## LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

Dès l'âge de 50 à 60 ans, **la structure du sommeil** va se modifier au gré des changements physiologiques. Ainsi, le temps de sommeil nocturne a tendance à diminuer alors que le besoin de sieste peut réapparaître. La nutrition joue un rôle très important sur la santé. En prenant de l'âge, l'organisme change, les besoins nutritionnels aussi. Contrairement aux idées reçues, les besoins ne diminuent pas avec l'âge et certains augmentent même. Il est important de veiller à manger mieux et à bouger tous les jours. Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels et une activité physique quotidienne aident à protéger contre certaines maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, etc.), à limiter les problèmes de fatigue, à se défendre contre les infections et tout simplement à bien vieillir, tout en continuant à vivre selon ses désirs. Cette action s'inscrit dans le cadre du Programme National Nutrition Santé PNNS.

### Contribution du partenaire

- ∅ Locaux : une salle avec source de lumière naturelle, tables, chaises et un accès à internet haut-débit (via le réseau ou en Wifi)
- ∅ Matériel : un écran blanc (ou un mur lisse et blanc) + un vidéo projecteur (dans l'idéal)
- ∅ Accueil : un accès à de l'eau / café / jus de fruits / petits biscuits si possible
- ∅ Organisation à mettre en place : **Pré-inscription des groupes de participants assuré par le partenaire**

# LA NUTRITION

5 séances  
de 2h00

## Les objectifs

- ∅ Sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global
- ∅ Développer et entretenir le lien social,
- ∅ Renforcer les connaissances sur la mise en œuvre des recommandations nutritionnelles, alimentation et activité physique, en terme quantitatif et qualitatif
- ∅ Soutenir les pratiques nutritionnelles protectrices de santé dans une démarche de renforcement des compétences des personnes
- ∅ Rendre visible les ressources nutritionnelles du territoire tant dans les o res que les acteurs de santé et du social
- ∅ Favoriser l'importance du plaisir (goût et convivialité)

## Public concerné

- ∅ Retraités autonomes vivant à domicile
- ∅ Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'observatoire régional des fragilités
- ∅ Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD
- ∅ Publics des GIR 5/6 ou non girés

## Format de l'atelier

- ∅ **Durée** : 1 réunion de présentation de 1h30 (non obligatoire) + 5 séances de 2h
- ∅ **Nombre de participants** : de 10 à 12 participants maximum

## Prestations PRÉVAZUR

- ∅ **Profil de l'intervenante** : animateur/trice spécialis(é)
- ∅ **Communication** : nous fournissons les affiches et les bulletins d'inscription + un communiqué pour vos publications. Nous publierons également les ateliers sur notre site internet et notre page Facebook.

## Evaluation

- ∅ Un petit test en fin de parcours sera donné aux participants pour la validation de leurs nouvelles compétences!
- ∅ Un certificat d'aptitude honorifique sera distribué à chaque participant

# LE SOMMEIL

5 séances  
de 1h30

## Les objectifs

- ∅ Sensibiliser à une approche préventive du vieillissement
- ∅ Mieux responsabiliser les seniors vis-à-vis de leur capital santé
- ∅ Renforcer l'inscription des seniors dans une démarche globale d'éducation à la santé
- ∅ Favoriser les comportements pour un vieillissement réussi
- ∅ Approfondir les connaissances et diffuser les bonnes pratiques pour s'assurer d'un bon sommeil
- ∅ Amener à changer les habitudes des participants

## Public concerné

- ∅ Retraités autonomes vivant à domicile
- ∅ Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'observatoire régional des fragilités
- ∅ Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD
- ∅ Publics des GIR 5/6 ou non girés

## Format de l'atelier

- ∅ **Durée** : 1 réunion de présentation de 1h30 (non obligatoire) + 5 séances de 1h30
- ∅ **Nombre de participants** : de 10 à 12 participants maximum

## Prestations PRÉVAZUR

- ∅ **Profil de l'intervenante** : Animateur/trice spécialisé(e)
- ∅ **Communication** : nous fournissons les affiches et les bulletins d'inscription + un communiqué pour vos publications. Nous publierons également les ateliers sur notre site internet et notre page Facebook.

## Evaluation

- ∅ Un petit test en fin de parcours sera donné aux participants pour la validation de leurs nouvelles compétences!
- ∅ Un certificat d'aptitude honorifique sera distribué à chaque participant (non obligatoire)



« Nos sociétés vivent une augmentation considérable de l'espérance de vie. Nous n'avons pas encore de recul sur l'accompagnement de l'évolution du 4<sup>e</sup> âge. Nous associons trop rapidement le vieillissement à l'âge, alors que vieillir est un processus inhérent à la manière dont chacun de nous traverse le temps. Nous considérons le vieillissement comme une « dynamique » et non comme une réduction des fonctions de l'organisme. Nous lisons trop souvent dans la littérature médicale le mot « perte » pour décrire les troubles associés à la vieillesse. Si nous vivons l'âge comme une perte de contrôle, nous nous empêchons de voir l'intelligence adaptative à l'œuvre du temps.

**La conscience corporelle est la trame par laquelle l'expérience subjective tisse la structure neuronale plastique et réinvente sans limites les moyens pour s'adapter et survivre.** Vieillir est un acte. »

Geneviève Ponton, psychomotricienne et formatrice

### Contribution du partenaire

- ∅ **Locaux** : une salle avec source de lumière naturelle, tables, chaises et un accès à internet haut-débit (via le réseau ou en Wifi)
- ∅ **Matériel** : un écran blanc (ou un mur lisse et blanc) + un vidéo projecteur (dans l'idéal)
- ∅ **Accueil** : un accès à de l'eau / café / jus de fruits / petits biscuits si possible
- ∅ **Organisation à mettre en place** : **Pré-inscription des groupes de participants assuré par le partenaire**

# LA SOPHROLOGIE

5 séances  
de 2h00

## Les objectifs

- ∅ Apprendre à se reconnecter positivement avec son corps
- ∅ Réduire le niveau d'anxiété et gérer les émotions
- ∅ Dynamiser ses capacités cognitives et corporelles : concentration, mémoire...
- ∅ Apprendre à se ressourcer par des respirations simples
- ∅ S'ancrer et apprécier l'instant présent
- ∅ Prise de conscience de ses capacités et de ses ressources
- ∅ Apprendre à se positionner dans une pensée tournée vers le positif
- ∅ Etirement et mobilisation du corps par des exercices dynamiques faciles
- ∅ Accompagner le processus du deuil

## Les thèmes des ateliers :

- 1) La détente et le confort du corps : étirements, assouplissements adaptés, exercices de motricité, exercices symboliques de décharge, exercices de pleine conscience, Sophro-respiration-synchronique
- 2) La gestion de mes émotions et les pensées comme force positive : relaxation autogène de Schultz, décharges symboliques, sophronisation de base, mouvements bilatéraux type Brain gym,
- 3) La gestion de la douleur : étirements adaptés, relaxation différentiel, séance spéciale substitution sensorielle, déplacement du négatif, imagination active, respiration pour retrouver du calme.
- 4) Atelier spécial mémoire : relaxation globale, dynagogie, concentration, visualisations et projection positive.
- 5) Atelier mon passé comme une force : travail sur les liens ressources, le passé validé dans le positif, changement d'histoire de vie, cohérence cardiaque.

## Public concerné

- ∅ Retraités autonomes vivant à domicile
- ∅ Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'observatoire régional des fragilités
- ∅ Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD
- ∅ Publics des GIR 5/6 ou non girés

## Format de l'atelier

- ∅ **Durée** : 1 réunion de présentation de 1h30 (non obligatoire) + 5 séances de 2h
- ∅ **Nombre de participants** : de 10 à 12 participants maximum

## Prestations PRÉVAZZURR

- ∅ **Profil de l'intervenante** : Psychopraticienne - Sophrologue (spécialisée dans le deuil)
- ∅ **Communication** : Nous fournissons les affiches et les bulletins d'inscription + un communiqué pour vos publications. Nous publierons également les ateliers sur notre site internet et notre page Facebook.

# LA PLEINE CONSCIENCE CORPORELLE

12  
séances  
de 2h00

## Les objectifs

- ∅ Promouvoir un vieillissement en bonne santé (mentale, sociale et environnementale) des seniors
- ∅ Renforcer l'inscription des seniors dans une démarche globale d'éducation à la santé
- ∅ Intégrer l'activité physique au quotidien
- ∅ Favoriser les comportements protecteurs pour un vieillissement réussi

## Les objectifs opérationnels

Chacune des séances est composée des 6 axes suivants : développer la conscience de son corps dans l'espace, s'étirer, marcher, s'auto-masser, danser et jouer.

- ∅ **La dimension physique** : prévenir les chutes, travailler l'équilibre, la perception de l'espace
- ∅ **La dimension psychologique** : améliorer la confiance en soi, prévenir la dépression, le suicide
- ∅ **La dimension sociale** : favoriser le développement du lien social, expression gestuelle, interactivité
- ∅ **La dimension psychosociale** : encourager les connexions entre santé physique et santé mentale, et santé environnementale par le plaisir corporel, le jeu et l'interactivité entre les participants

## Public concerné

- ∅ Retraités autonomes vivant à domicile
- ∅ Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'observatoire régional des fragilités
- ∅ Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD
- ∅ Publics des GIR 5/6 ou non girés

## Format de l'atelier

- ∅ **Durée** : 1 réunion de présentation de 1h30 (non obligatoire) + 12 ateliers de 2h
- ∅ **Nombre de participants** : de 10 à 12 participants maximum (minimum 8 personnes)

## Prestations PRÉVAZUR

- ∅ **Profil de l'intervenant** : Psychopraticien, formateur et consultant, 15 années d'expérience en conscience corporelle, 10 années d'expérience auprès des sujets âgés en EHPAD, SSIAD et clinique.
- ∅ **Communication** : nous fournissons les affiches et les bulletins d'inscription + un communiqué pour vos publications. Nous publierons également les ateliers sur notre site internet et notre page Facebook.

## Evaluation

- ∅ Un petit test en fin de parcours sera donné aux participants pour la validation de leurs nouvelles compétences!
- ∅ Un certificat d'aptitude honorifique sera distribué à chaque participant (non obligatoire)

# LA MÉDITATION

8 séances  
de 2h00

## Pourquoi la méditation pour les seniors ?

En France la méditation est une activité reconnue par la médecine, enseignée à l'Université et étudiée scientifiquement depuis une quinzaine d'années seulement. Les seniors actuels n'ont peut-être pas eu la possibilité de rencontrer cette pratique ni de lui accorder du temps dans leur vie active. L'initiation à cette pratique peut leur ouvrir des champs d'expérience insoupçonnés, concourir à leur qualité de vie et à un vieillissement positif.

## Les objectifs

- ∅ Apprendre à réguler le stress, à mieux gérer son sommeil, apprendre à mieux gérer son alimentation,
- ∅ Développer des relations en bonne santé avec les autres, réguler l'hypertension artérielle, le diabète et les troubles cardiaques, prolonger son activité affective, sensuelle et sexuelle ;
- ∅ Dénouer les conflits anciens, aider à accepter le deuil d'un proche, préparer à la fin de vie la plus sereine possible.

## L'activité

Séance 1 : prendre contact avec son corps : s'entraîner à focaliser son attention sur une partie du corps  
Séance 2 : développer son attention : observer nos perceptions corporelles et ce qui les agite ou ce qui les mène vers plus de sérénité  
Séance 3 : développer l'acceptation : accepter pleinement sa vie et soi-même (tolérance, bienveillance et gratitude)  
Séance 4 : cultiver l'état de paix intérieure : s'entraîner à l'humeur stable, à la paix non dépendante des conditions de vie  
Séance 5 : désinvestir les états émotionnels : cesser l'addiction aux intoxications émotionnelles (colère, jalousie, avidité, aversion)  
Séance 6 : désinvestir les sensations de douleur : distinguer la douleur de la souffrance, identifier les pensées associées aux sensations douloureuses  
Séance 7 : élargir sa conscience : élargissement de la sérénité à la paix inconditionnelle  
Séance 8 : méditation d'amour inconditionnel : développer la bienveillance en actes envers soi et les autres, développer la gratitude

## Public concerné

- ∅ Retraités autonomes vivant à domicile
- ∅ Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'observatoire régional des fragilités
- ∅ Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD
- ∅ Publics des GIR 5/6 ou non girés

## Format de l'atelier

- ∅ **Durée** : 1 réunion de présentation de 1h30 (non obligatoire) + 8 séances de 2h
- ∅ **Nombre de participants** : de 10 à 12 participants maximum (minimum 8 personnes)

## Prestations PRÉVAZUR

- ∅ **Profil de l'intervenant** : Psychopraticien, formateur et consultant, 15 années d'expérience en conscience corporelle, 10 années d'expérience auprès des sujets âgés en EHPAD, SSIAD et clinique.

# LA SEXUALITÉ : désirs et plaisirs du bien-vieillir

6 séances  
de 2h00

## Vivre sa sexualité après 60 ans

Si certains seniors font le deuil de cet aspect de leur vie, c'est loin d'être une généralité. On dit même que pour certains, le plaisir sexuel s'améliore après 60 ans. Pour autant, avec l'âge peuvent toutefois se manifester certaines gênes et complexités. Comment les gérer et surtout les accepter.

## Les objectifs

- ∅ Renforcer l'inscription des seniors dans une démarche globale d'éducation à la santé ;
- ∅ Déconstruire les clichés et les tabous sur la sexualité des seniors ;
- ∅ Intégrer la dimension affective, sensuelle et sexuelle dans la vie des seniors ;
- ∅ Favoriser les comportements pour un vieillissement réussi.

## L'activité

La démarche: inviter les participants à initier une réflexion sur leurs relations à leur propre corps ; leurs relations au corps de l'autre ; leur vie sociale et relationnelle ; les dimensions affectives, sensuelles et sexuelles de leur vie. L'atelier est une occasion d'intégrer les bienfaits des relations intimes pour vivre une sexualité épanouie avec l'âge.

Les valeurs à l'oeuvre pendant les modules : l'écoute, le respect de soi-même et de l'autre et la convivialité. La pédagogie : pédagogie par l'humour, par le jeu, par les jeux de rôles, par la mise en scène de la relation à l'autre.

## Les thèmes des ateliers :

- Séance 1 : les modifications du corps et les modifications du coeur avec l'âge
- Séance 2 : la place de la « santé sexuelle » (définition de l'O.M.S) dans le bien-vieillir
- Séance 3 : identité et images du corps vieillissant : « le corps que j'ai, le corps que je suis »
- Séance 4 : apprendre à distinguer les territoires de l'affectivité, de la sensualité et de la sexualité
- Séance 5 : la solitude choisie ou subie et la vie après le décès du compagnon ou de la compagne
- Séance 6 : tous en scènes ! mises en scène des situations de vie travaillées dans les cinq ateliers précédents (moment festif et jubilatoire par la mise en scène du corps de chaque participant(e))

## Public concerné

- ∅ Retraités autonomes vivant à domicile
- ∅ Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'observatoire régional des fragilités
- ∅ Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD
- ∅ Publics des GIR 5/6 ou non girés

## Format de l'atelier

- ∅ Durée : 1 réunion de présentation de 1h30 (non obligatoire) + 6 séances de 2h
- ∅ Nombre de participants : de 10 à 12 participants maximum (minimum 8 personnes)

## Prestations PRÉVAZUR

- ∅ Profil de l'intervenant : Psychopraticien, Psychothérapeute, formateur.

# SENIORS ET TROUBLES PSYCHIQUES

## Qu'est ce que la vieillesse ?

Définir le « bien-vieillir », l'élan de vie, l'enthousiasme à vivre. Déconstruire les clichés sur les seniors, la retraite et la vieillesse dans notre société. Distinguer dépression, déprime et coup de blues. Questionnaire d'auto-évaluation.

## Les objectifs

- ∅ Renforcer l'inscription des seniors dans une démarche globale d'éducation à la santé ;
- ∅ Sensibiliser les seniors aux troubles psychiques ;
- ∅ Prévenir les troubles psychiques des seniors ;
- ∅ Favoriser les comportements pour un vieillissement réussi.

8 à 11  
séances  
de 2h00

## L'activité

Séance 1 : Le sens de la vie/ l'essence de la vie : les pertes, l'estime de soi, la confiance en soi, les besoins (la pyramide de Maslow).  
Séance 2 : Dépression et sommeil : « je dors donc je suis » .  
Séance 3 : Dépression et nutrition : « je mange donc je suis ». La frustration.  
Séance 4 : Dépression et activité physique adaptée ( ou le corps en mouvement). « Je bouge donc je suis ».  
Séance 5 : Dépression et vie relationnelle : les nourritures affectives.  
« Autrui pièce maîtresse de mon univers ». L'amitié en partage.  
Séance 6 : Dépression, sensualité et « santé sexuelle » (OMS) ( ou le cœur et le corps en mouvement).  
Séance 7 : Dépression et vie culturelle : « j'apprends donc je suis. » La curiosité.  
Séance 8 : Dépression et spiritualité : la foi ?, la religion ? la méditation ? (ou l'âme en mouvement). La préparation à la fin de vie : la réalisation de soi (Maslow).  
Séance 9 : Dépression et deuils ( du compagnon ou de la compagne, des enfants, le placement en institution, etc.) = le sens des pertes.  
Séance 10 : Dépression et états suicidaires (questionnaire d'autoévaluation)  
Séance 11 : La prévention et les aides : vivre sans médicaments : prendre sa vie en mains.

## Public concerné

- ∅ Retraités autonomes vivant à domicile Publics des GIR 5/6 ou non girés
- ∅ Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'observatoire régional des fragilités
- ∅ Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD

## Format de l'atelier

- ∅ **Durée** : 1 réunion de présentation de 1h (non obligatoire) + 11 séances de 2h
- ∅ **Nombre de participants** : de 10 à 12 participants maximum (minimum 8 personnes)

## Prestations PRÉVAZUR

- ∅ **Profil de l'intervenant** : Psychopraticien, Psychothérapeute, formateur.
- ∅ **Communication** : Nous fournissons les affiches et les bulletins d'inscription + un communiqué pour vos publications. Nous publierons également les ateliers sur notre site internet et notre page Facebook.

*le Clown en vous,  
l'Expression  
& Théâtrale  
Sens et Ecriture*



## LES ATELIERS BIEN-EXPRIMER

Y a-t-il un âge pour créer, se rencontrer, s'amuser ? La vie limite-t-elle notre créativité dans le temps ? Toute personne, quel que soit l'âge, possède en elle cette petite flamme créative, parfois cachée. Ces ateliers consistent à révéler à la personne qu'elle a de nombreuses ressources et capacités à créer à travers l'expression du corps, de la voix du langage, à imaginer, à écrire et à s'enjouer. Aller à la rencontre de son identité c'est découvrir cette part créative, comique, joueuse et poétique propre à chacun par une approche basée sur le jeu, l'expression corporelle et l'improvisation.

### **Contribution du partenaire**

- ∅ Locaux : une salle avec source de lumière naturelle, tables, chaises et un accès à internet haut-débit (via le réseau ou en Wifi)
- ∅ Matériel : un écran blanc (ou un mur lisse et blanc) + un vidéo projecteur (dans l'idéal)
- ∅ Accueil : un accès à de l'eau / café / jus de fruits / petits biscuits si possible
- ∅ Organisation à mettre en place : **Pré-inscription des groupes de participants assuré par le partenaire**

# RÉVÉLEZ LE CLOWN QUI EST EN VOUS

8 séances  
de 2h00

## Le contexte

*Aller à la rencontre de l'identité du clown c'est découvrir cette part comique, joueuse et poétique propre à chacun par une approche basée sur le jeu, l'expression corporelle et l'improvisation. Le clown qui vit en soi s'est un voyage vers l'étonnement, le rire, l'enjouement à tout ce qui se passe au moment présent. C'est chercher au fond de soi cette flamme qui nous anime.*

## Les objectifs

- ∅ Donner l'opportunité aux participants, de se rencontrer autour d'une activité ludique qui permet de stimuler les émotions et la créativité dans une ambiance agréable et bienveillante.
- ∅ Favoriser l'expression corporelle, orale et une dimension artistique
- ∅ Créer du lien et des échanges entre les participants sur une expérience nouvelle, sans enjeu et avec humour
- ∅ Être acteur dans cette activité en expérimentant cette approche créative et artistique

## Les thèmes

1<sup>ère</sup> séance : découverte de l'atelier, jeux ludiques sur la présentation / 2<sup>ème</sup> séance : Ecoute de l'autre – la confiance / 3<sup>ème</sup> séance : l'expression du corps, comment le corps peut transmettre ses émotions / 4<sup>ème</sup> séance : clown et la voix / 5<sup>ème</sup> séance: exagération / 6<sup>ème</sup> séance : découverte d'objets et détournement / 7<sup>ème</sup> séance : les différents rythmes et énergies dans le jeu / 8<sup>ème</sup> séance : les acteurs se mettent en jeu avec un enjeu

## Public concerné

- ∅ Retraités autonomes vivant à domicile
- ∅ Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'observatoire régional des fragilités
- ∅ Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD
- ∅ Publics des GIR 5/6 ou non girés

## Format de l'atelier

- ∅ Durée : 1 réunion de présentation de 1h30 (non obligatoire) + 8 séances de 2h
- ∅ Nombre de participants : de 10 à 12 participants maximum (minimum 8 personnes)

## Prestations PRÉVAZUR

- ∅ **Profil de l'intervenant** : animatrice du Bien vieillir formée – Animatrice en communication non verbale Animatrice d'ateliers d'improvisation dans la relation à l'autre – Artiste Clown Hospitalier
- ∅ **Communication** : nous fournissons les affiches et les bulletins d'inscription + un communiqué pour vos publications. Nous publierons également les ateliers sur notre site internet et notre page Facebook.



# L'EXPRESSION THÉÂTRALE

8 séances  
de 2h00

## Le contexte

S'exprimer en toute liberté, avec plaisir et enjouement, en balayant les obstacles qui nous empêchent d'être. « Je suis trop vieux, trop timide, j'aurais l'air ridicule ». Le théâtre est un lieu d'expressions, où chacun va apporter son identité, sa note, sa voix, sa créativité. C'est une porte ouverte qui permet d'avoir un autre regard sur soi et les autres et de révéler ses capacités enfouies.

## Les objectifs

- ∅ Apprendre à mettre en jeu la voix, l'expression corporelle
- ∅ Développer le langage du corps
- ∅ Savoir improviser ou jouer des situations,
- ∅ Mettre en scène les textes écrits par les personnes

**IMPORTANT !**  
Nécessité d'une grande  
salle sans table

## Les thèmes

Echauffement du corps et de la voix, exercices sur ses nuances, articulation, jeux interactifs, , lecture de textes choisis par les participants, improvisations, mise en scène de leurs textes écrits dans l'atelier 3. Aboutissement d'une création collective.  
(Les séances peuvent variées en fonction du public, il y a toujours une part d'improvisation).

## Changements/résultats attendus

Changer son regard sur soi et les autres, enlever les étiquettes et a priori/ Maintenir l'autonomie dans l'inconnu, dans l'inattendu / Être acteur de sa vie : décider par soi-même, prendre les devants sans attentes / Se sentir animer par le désir de jouer / S'affirmer, prendre confiance en soi / Exister et être reconnu dans un groupe / Faire vivre son corps à travers des gestes inhabituels / Développer la créativité du groupe et du participant

## Public concerné

- ∅ Retraités autonomes vivant à domicile - Publics des GIR 5/6 ou non girés
- ∅ Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'observatoire régional des fragilités
- ∅ Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD

## Format de l'atelier

- ∅ **Durée** : 1 réunion de présentation de 1h30 (non obligatoire) + 8 séances de 2h
- ∅ **Nombre de participants** : de 8 à 12 participants maximum

## Prestations PRÉVAZUR

- ∅ **Profil de l'intervenant** : animatrice du Bien vieillir formée – Animatrice en communication non verbale Animatrice d'ateliers d'improvisation dans la relation à l'autre – Artiste Clown Hospitalier
- ∅ **Communication** : nous fournissons les affiches et les bulletins d'inscription + un communiqué pour vos publications. Nous publierons également les ateliers sur notre site internet et notre page Facebook.

# LES SENS ET L'ÉCRITURE

5 séances  
de 2h00

## Le contexte

Les sens nous relient à la vie. Immédiats et intemporels ils nous font naître et nous mettent en lien avec le monde. Ils représentent nos repères dans l'espace, permettent de rester en contact avec notre environnement, les autres et nous-mêmes. Ils sont sources de sensations, de plaisirs associés à nos émotions et à notre mémoire sensorielle. La perte d'un sens peut isoler une personne et la couper du monde, cependant nous avons la chance d'en avoir 5 et il est toujours possible de développer les autres. Explorer les sens, c'est permettre de mettre des mots, de partager et communiquer des sensations, des souvenirs et de les exprimer par l'écriture.

## Les objectifs

- ∅ Créer du lien et partager et réactiver les sensations
- ∅ Stimuler la mémoire
- ∅ Décoder le langage des sens : reconnaître les sens qui parlent le plus pour chacun
- ∅ Libérer les mots, les sensations, les souvenirs par l'écriture

## L'activité

Présentation du sens abordé (odeurs, toucher, ouïe, gout), et des documents associés (littérature, poèmes), observation sensibilisation et expérimentation du sens, échange et partage des sensations, Jeux interactifs, libération par l'écriture sur le ressenti (souvenirs) que le sens évoque, lecture d'extraits de poèmes ou romans d'écrivains.

Si les participants le désirent nous pourrions faire une exposition de ce qui a été écrit.

## Public concerné

- ∅ Retraités autonomes vivant à domicile - Publics des GIR 5/6 ou non girés
- ∅ Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'observatoire régional des fragilités
- ∅ Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD

## Format de l'atelier

- ∅ **Durée** : 1 réunion de présentation de 1h30 (non obligatoire) + 5 séances de 2h
- ∅ **Nombre de participants** : de 8 à 12 participants maximum

## Prestations PRÉVAZUR

- ∅ **Profil de l'intervenant** : animatrice du Bien vieillir formée – Animatrice en communication non verbale Animatrice d'ateliers d'improvisation dans la relation à l'autre – Artiste Clown Hospitalier
- ∅ **Communication** : nous fournissons les affiches et les bulletins d'inscription + un communiqué pour vos publications. Nous publierons également les ateliers sur notre site internet et notre page Facebook.

# le Cheval au service des aînés sur site ou dans votre établissement



## Équithérapie mobile



### L'ATELIERS BIEN-RESENTIR

L'équithérapie est une activité thérapeutique dont l'objet est de répondre à une demande d'aide ou de développement personnel, conduite dans la durée et médiatisée par le cheval.

C'est une pratique qui offre un large champ d'expérimentation dans laquelle la personne va nouer une relation affective avec le cheval et trouver en elle-même les ressources et la motivation nécessaires à une **plus grande confiance** et **estime de soi** (son corps, son mental et ses émotions).

Notre partenaire propose de même des solutions pour les personnes porteuses d'un handicap sensoriel, moteur, social ou psychologique (EquiHandi).

L'association « Les Amis de Jalna » vous propose deux formules d'ateliers : sur place, sur leur site des Arcs-sur-Argens (83) ou dans votre établissement (déplacement des chevaux).

#### Informations utiles :

- ∅ Sur place : installations faciles d'accès et conviviales. Les Arcs sur Argens - Var
- ∅ Dans votre établissement : un espace extérieur assez grand pour accueillir un véhicule un van, 2 chevaux (poneys) et la place pour les exercices
- ∅ Public : tout public - Aucun pré-requis équestre est nécessaire
- ∅ Accueil : un accès à de l'eau / café / jus de fruits / petits biscuits si possible
- ∅ Organisation à mettre en place : Pré-inscription des groupes de participants assuré par le partenaire
- ∅ Tarifs des 4 séances de 2 heures : sur site : 1800€ / à l'extérieur : 2500€
- ∅ Zone géographique : Dracénie (pas au delà de 50 kms des Arcs sur Argens)

# L'ÉQUITHÉRAPIE

## Les Arcs-sur-Argens (83)



### Le contexte

Les personnes vieillissantes sont avec l'âge, de plus en plus réticentes à effectuer des activités où le corps est sollicité, regardé, évalué... Elles ont souvent du mal à accepter de vieillir et peuvent se sentir vite inutiles, incapables, rejetées. Certaines sont parfois isolées socialement ou affectivement.

Les personnes vieillissantes ont parfois des difficultés à se discipliner pour des activités cognitives qui stimulent la réflexion, la mémoire, l'organisation, la planification..Le cheval est l'animal qui va contribuer à lever tous ces freins et remettre en action ou développer tous ces potentiels et ce de façon naturelle, dans le plaisir, la joie et la bonne humeur.

### Les objectifs

- ∅ de préserver l'autonomie par un maintien des acquis
- ∅ améliorer, de stimuler, de développer des capacités cognitives, motrices et sensorielles
- ∅ maintenir le désir de nouer du lien social grâce au plaisir éprouvé au contact du cheval et partagé par le groupe (le cheval invite à l'échange, la discussion)
- ∅ d'agir sur l'affectivité, le bien-être (production d'hormones du plaisir) grâce aux caresses, étreintes, bisous donnés au cheval, si important pour la personne âgée parfois en manque affectif
- ∅ de renforcer l'estime de soi en se rendant utile à travers les soins prodigués au cheval par le pansage

### L'activité

- connaître le cheval, l'aimer à travers les soins, l'affectivité (éthologie équine, observation des chevaux dans leur milieu de vie, découverte du corps du cheval à travers les soins (pansage, entretien des sabots)
- à l'écoute de ses sens, savoir se détendre en présence du cheval (atelier de respiration avec les chevaux, atelier massage du cheval, atelier mimes)
- jouer avec le cheval (jeu de ballon, jeu de relais, atelier équithéâtre)
- entretenir son corps avec le cheval (atelier motricité, parcours en main avec un poney)

### Public concerné

- ∅ Retraités autonomes vivant à domicile - Publics des GIR 5/6 ou non girés
- ∅ Publics relevant des territoires identifiés « fragilisés » par l'observatoire régional des fragilités
- ∅ Retraités vivant en résidence autonomie, en résidence services et en EHPAD

### Format de l'atelier

- ∅ **Durée** : 4 séances de 2 heures
- ∅ **Nombre de participants** : de 4 à 10 participants maximum

### Prestations PRÉVAZUR

- ∅ **Profil de l'intervenant** : assistante sociale, équithérapeute, monitrice en équitation non verbale
- ∅ **Communication** : nous fournissons les affiches et les bulletins d'inscription + un communiqué pour vos publications. Nous publierons également les ateliers sur notre site internet et notre page Facebook.

**365 Janvier 2021**

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

**365 Février 2021**

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

**365 Mars 2021**

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

**365 Avril 2021**

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

**365 Mai 2021**

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
17					1	2	
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

**365 Juin 2021**

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

**365 Juillet 2021**

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

**365 Août 2021**

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

**365 Septembre 2021**

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			

**365 Octobre 2021**

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
39					1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

**365 Novembre 2021**

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

**365 Décembre 2021**

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		

**1 janvier** Premier de l'An  
**6 janvier** Épiphanie  
**14 février** Saint Valentin  
**16 février** Mardi Gras  
**4 avril** Dimanche de Pâques  
**5 avril** Lundi de Pâques  
**1 mai** Fête du travail

**8 mai** Victoire 1945  
**13 mai** Ascension  
**23 mai** Dimanche de Pentecôte  
**24 mai** Lundi de Pentecôte  
**14 juillet** Fête Nationale  
**15 août** Assomption  
**1 novembre** Toussaint

**11 novembre** Armistice de 1918  
**25 décembre** Noël  
**31 décembre** Saint-Sylvestre

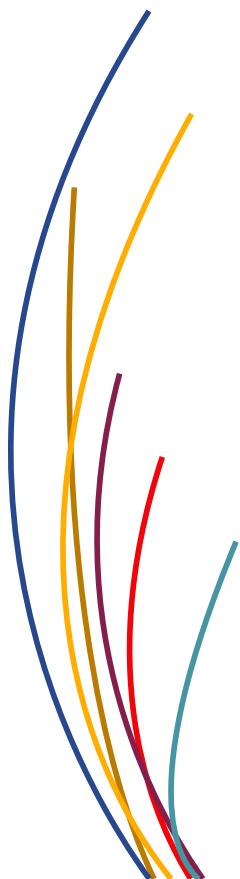




# L'acteur régional au service de la prévention sur les territoires

## Les thèmes

- les ateliers bien-vieillir
- les ateliers bien-connecter
- les ateliers bien-prévenir
- les ateliers bien-penser
- les ateliers bien-être
- les ateliers bien-équilibrer
- les ateliers bien-exprimer



# Je souhaite organiser un ou plusieurs ateliers

- ABV : Atelier Bien Vieillir et Vitalité
- Internet pour tous : SILVER SURFER
- Prévention des chutes / Gestes de 1er secours
- La mémoire « PEP 'S Eureka »
- La nutrition
- Le sommeil
- La sophrologie
- La pleine conscience
- La méditation
- La sexualité chez les seniors
- Les troubles psychiques
- Le clown en vous
- L 'expression théâtrale
- Les sens et l 'écriture
- L'équithérapie

Vous avez un besoin d 'atelier sur un autre sujet? Décrivez le nous, nous mettrons tout en oeuvre pour le monter avec vous.

.....

.....

.....

.....

.....

## Vos coordonnées

Atelier : .....

Nom/Prénom : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

Adresse de contact : .....

.....

.....

Poste occupé : .....



**Prévazur**  
Votre partenaire prévention  
santé et bien vieillir



Formulaire de contact à découper et à retourner à l'adresse suivante :

**PRÉVAZUR**

143, Rue Jean Aicard

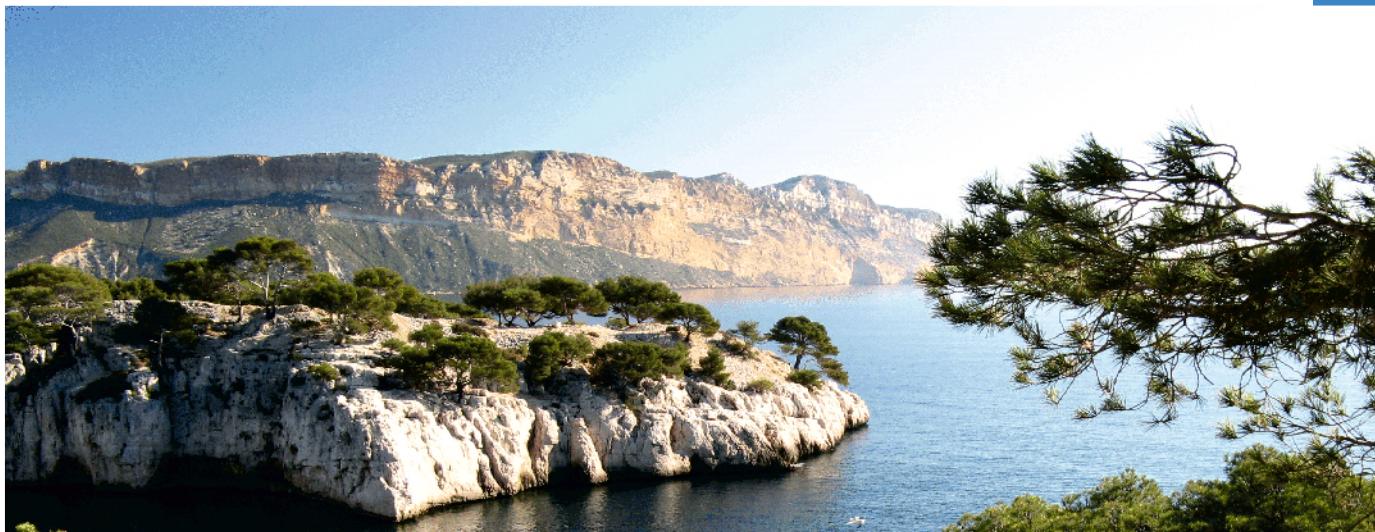
83000 DRAGUIGNAN

par mail :

[bouvier.jean-philippe@msa-services.fr](mailto:bouvier.jean-philippe@msa-services.fr)

Notre responsable prendra contact avec vous afin d'organiser les ateliers dans les meilleures conditions.





**Prévazur**

*Votre partenaire prévention  
santé et bien vieillir*

**ASSOCIATION PREVAZUR**

143, Rue Jean Aicard  
83300 Draguignan - Var

Contact : 04 94 60 39 31  
Jean-Philippe Bouvier  
Responsable Opérationnel  
[bouvier.jean-philippe@msa-services.fr](mailto:bouvier.jean-philippe@msa-services.fr)

SIRET : 83419154600011

