

**Amaelles accompagne les personnes en perte d'autonomie** (liée à l'âge, à la maladie, à un accident...) et les familles afin de répondre à leurs besoins du quotidien. Nous intervenons sur l'ensemble des 101 communes du Territoire de Belfort.

Nous proposons également des services complémentaires qui s'inscrivent dans une démarche de **prévention des risques** liés à l'âge :

- **e-Nutriv**, pour prévenir la dénutrition
- **Second souffle**, pour soulager les aidants familiaux
- **Papot'Âges**, pour rompre l'isolement des personnes âgées
- **Ateliers artistiques** : Généra'Sons (chorale intergénérationnelle), La Parlote (travail de mémoire), Je rêvais, je rêve et je rêverai (mêlant plusieurs techniques artistiques, en partenariat avec l'Ecole d'art de Belfort Gérard Jacot)
- **Accompagnement au numérique**, individuel et gratuit,



ainsi que les **Ateliers "Autonomie et santé"**, pour prévenir la perte d'autonomie, organisés deux fois par an dans le cadre du Printemps de la Prévention ou de l'Automne de la Prévention.

créons  
ensemble  
des jours  
heureux.

## Une initiative de



avec le soutien financier de



Plus d'infos sur le collectif Amaelles

[amaelles.org](http://amaelles.org)

Centre Atria  
1 avenue de l'Espérance  
90000 BELFORT

03 84 28 08 80  
[contact@domicile90.org](mailto:contact@domicile90.org)

Retrouvez-nous également sur



devient

**Amaelles**

L'Automne  
de la  
Prévention  
2023

Ateliers pour seniors  
du 27/09 au 05/12/2023

inscrivez-vous  
03 84 28 08 80

créons  
ensemble  
des jours  
heureux.

# Programme



## Ateliers gratuits

**10/10 & 05/12** 14h30-16h00

### MEMOIRE | *Remuez vos méninges !*

animé par Virginie HENRY, sophrologue

Comprendre comment fonctionne sa mémoire, faire le lien entre concentration et mémoire, jeux et astuces ludiques pour s'entraîner. Un livret sera remis à chaque participant pour s'exercer entre les deux séances.

LIEU NOVILLARD - Salle intercommunale (12 rue sur le Rond) - en partenariat avec les mairies de Novillard, Autrechêne, Petit-Croix et Fontenelle



**14/11** 14h00-16h00

### NUTRITION | *Balade gourmande*

animé par Eva Loncarevic, diététicienne-nutritionniste

Balade de 3-4 kilomètres accessibles à tous pour allier nutrition et activité physique. A chaque halte, une dégustation et des explications sur les bienfaits de certains aliments.

LIEU LACHAPELLE SOUS CHAUX - Parking de la mairie (Place de Chacun) en partenariat avec la mairie



**18/10** 14h30 - 16h30

### BIEN-ÊTRE | *Fabriquez votre beauté !*

animé par Marlène BROUX, esthéticienne-cosméticienne

Les règles d'or de la cosmétologie maison avec mise en pratique : fabrication d'une huile démaquillante à base d'argan et apprentissage d'une routine massage pour le visage.

LIEU CUNELIERES - Salle communale (23 rue des Orgues) en partenariat avec la mairie



**30/11** 14h30-16h00

### RELAXATION | *Vive la zénitude !*

animé par Virginie HENRY, sophrologue

Sensibilisation aux techniques de relaxation et de lâcher prise pour gérer les sensations fortes, le stress, favoriser l'endormissement... Exercices pratiques et faciles à reproduire à domicile.

LIEU SERMAMAGNY - Maison Bardy (2 rue d'Evette) en partenariat avec la mairie



## Comment participer ?

Les ateliers sont ouverts à toutes les personnes âgées de 60 ans et + du Territoire de Belfort. Covoiturage possible et recommandé.

Inscription obligatoire (nombre de places limité) :  
aline.dougoud@domicile90.org ou 03 84 28 08 80



Amaelles sera présent au Salon Vivre et Accessibilité.

Venez nous retrouver et participer à nos animations !

**27/09** 10h30-12h00

### ECOGESTES | *Les Eco(s) cambrioleurs*

escape game animé par Aline Dougoud, chargée de développement Prévention et RSE

Les écogestes, c'est bon pour la planète, c'est bon pour notre porte-monnaie, mais c'est aussi bon pour notre santé ! Venez les découvrir à travers d'un jeu convivial, simple et ludique.

en partenariat avec EDF

**27 & 28/09** 14h30-15h30

### BIEN VIEILLIR À DOMICILE

jeu de plateau DE FOND EN COMBLE

Pour aborder les risques du domicile : déjouez les embûches de chaque pièce pour bien vivre chez vous !

LIEU ANDELNANS - Parc des Expositions L'Atraxion (sur le stand Amaelles) - Inscription recommandée !!!