

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

Centre Atria
1 avenue de l'Espérance
90000 BELFORT

03 84 28 08 80
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 !!!