Géronto'Challenge

Nous organisons également des rencontres entre les établissements de la Vienne et des Deux-Sèvres depuis 2018 :

## Les GERONTO' CHALLENGES

C'est en moyenne 16 équipes de résidents qui se disputent 8 épreuves adaptées en fonction de leurs capacités

Grâce à une équipe dynamique et formée à la prévention santé auprès des seniors, MSA Services Poitou peut proposer des actions adaptées à vos résidents.

msa SERVICES POITOU
Votre partenaire AU COEUR DES TERRITOIRES

**Pour tout renseignement, contactez-nous :**

**05 49 43 86 68**

**contact@msaservices-poitou.fr**

**MSA SERVICES POITOU**
**37 rue du Touffenet**
**86 000 Poitiers**

**www.msaservices-poitou.fr**

SCAN ME

Suivez-nous sur facebook
@MsaServices.79.86

msa SERVICES POITOU
Votre partenaire AU COEUR DES TERRITOIRES

# ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ SENIORS EN ÉTABLISSEMENT

MSA Services Poitou propose des programmes de prévention et d'éducation pour la santé auprès des seniors résidants en institution.

Nous proposons ces ateliers pour les résidents afin d'améliorer les liens et leur qualité de vie dans les établissements d'accueil.

# Nos ateliers

## Des séances de 1h30 par groupe de 6 à 12 personnes

Chaque atelier est étudié et adapté aux résidents, il facilite l'adaptation à leur lieu de vie et aux personnes qui les entourent. Et… ça se passe dans une ambiance conviviale !

### PAC RÉSIDENTS — 10 séances

**Ateliers mémoire pour stimuler les fonctions cérébrales**

**Objectif :**

- Maintenir les ressources cognitives résiduelles
- Faire réaliser ce que la personne ne fait plus mais qu'elle est en capacité de faire
- Résorber les troubles psycho-comportementaux en augmentant la confiance en soi.

PAC RÉSIDENTS V.1
**Identité et loisirs**

PAC RÉSIDENTS V.2
**Mémoire au fil de la nature**

PAC RÉSIDENTS V.3 — Nouveau !
**Astuces et stratégies de la mémoire**

### Atelier VITALITE — 5 séances

**Pour préserver son capital santé**

**Les séances :**

- Le meilleur pour vieillir
- La santé d'abord
- Nutrition, la bonne attitude
- L'équilibre en bougeant
- Bien dans sa tête

### Atelier NUMERIQUE — 5 séances

**Pour rester connecté avec son entourage**

**Les séances :**

- Premiers doigts sur la tablette
- La tablette pour les loisirs
- Recherche sur internet
- Connecté avec sa famille et ses amis
- Les démarches en ligne et récapitulatif

### Atelier NUTRITION — 6 séances

**Pour bien se nourrir et rester en forme**

Équilibre et diversité alimentaire : avec l'intervention d'1 diététicienne

### Atelier SOMMEIL — 5 séances

**Pour améliorer sa qualité de sommeil**

**Les séances :**

- Les évolutions du sommeil au cours de la vie
- Les perturbations du sommeil
- Agir pour mieux dormir
- Des solutions au naturel pour un meilleur sommeil
- Le sommeil de A à ZzZZ

Nouveau !

### Atelier HORIZON BIEN-ETRE — 4 séances

**Pour apaiser ses émotions**

**Les séances :**

- Identifier et apprivoiser ses émotions
- Apaiser son stress et son anxiété
- Cultiver ses moments de bien être
- Partager des activités, vivre et faire ensemble

### Atelier SANTE VOUS BIEN AU VOLANT — 3 séances

**Pour avoir les bons réflexes**

**Les séances :**

- Agir et réagir efficacement au volant
- Gérer les situations de stress au volant
- Etre au top du code de la route