

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



PARCOURS DE PREVENTION « Atelier bien-être sophrologie »

- ❖ Porteur : CIAS La Ténarèze
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : bien-être et estime de soi
- ❖ Objectif principal : permettre aux séniors de mieux gérer leurs émotions et à mieux prévenir ou affronter certains maux du quotidien.
- ❖ Contenu de l'action : méthode verbale à travers des techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Les exercices travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale.
- ❖ Nombres d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séance par atelier : 6
- ❖ Durée séance : 1h
- ❖ Nombre total de séances : 6
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 10
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 10
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : La Ténarèze
- ❖ Lieu de l'action par communes : Condom
- ❖ Calendrier : 1^{er} semestre 2024
- ❖ Inscription : Mme LEROUX Marie-Christine : 05.62.28.42.70 ou mc.leroux@cias-tenareze.fr