

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



« Prendre soin de soi pour bien et mieux vieillir »

- ❖ Porteur : UTEPSIAA
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : bien-être et estime de soi
- ❖ Objectif principal : vaincre le stress, se protéger par l'auto hypnose et la méditation.
- ❖ Contenu de l'action : conférences, ateliers collectifs hebdomadaires ou quotidiens :
 - Atelier d'hypnose, sophrologie, technique de libération émotionnelle ;
 - Atelier de méditation de pleine conscience.Atelier animé par un conférencier et hypnothérapeute diplômé.
- ❖ Nombres d'ateliers : 5
- ❖ Nombre séances par atelier : 5
- ❖ Durée séance : 1h
- ❖ Nombre total de séances : 25
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 10
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 250
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Grand Armagnac
- ❖ Lieu de l'action par communes : Barbotan Les Termes
- ❖ Calendrier : de septembre à décembre 2024
- ❖ Inscription : Mme PIERRE Mireille : 06.70.83.88.32 ou universitethermalerurale@wanadoo.fr