

ACCÈS LIBRE ET GRATUIT
DE 10H À 17H
POUR DÉCOUVRIR ET PARTICIPER AUX
EXPOSITIONS

Et tout au long des deux semaines un atelier "la bulle de bien être"

- ¼ h à 20 mn dans une bulle de détente,
- confortablement installé pour :
 - * Vous détendre, relaxer,
 - * Vous détacher de votre quotidien
 - * Un moment rien que pour vous

Inscriptions aux ateliers



La Plateforme des aidants
Le soleil du Causse
05.65.29.97.00
pfr@ehpad-villeneuve.fr



Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants ouest Aveyron

*Quinzaine
de la Santé
Mentale*

**DU 5 AU 18
OCTOBRE**

sur le thème
des Arts

A LA PLATEFORME DES AIDANTS

Je découvre
Je m'informe
Je fais le point
Je partage et participe
Je prends soin de moi
Je fais de la prévention



AU PROGRAMME

Je découvre : l'exposition

"Parenthèse de vie rurale"

- 18 portraits et textes associés



Je fais le point

L'échelle de Zarith (aidant seul)

Un test de 20 mn qui permet de savoir où vous en êtes en tant qu'aidant **avec Samantha**

Je fais de la prévention



Avec la maison de santé de Villeneuve (aidant seul)

Préserver aujourd'hui les capacités qui comptent pour demain.

Un programme pour repérer précocement les **signes de fragilité** et agir pour **préserver son autonomie**.

**¼ d'heure par personne (avec un infirmier)
12 personnes**

Je partage et participe (avec ou sans mon proche)

L'art qui me fait du bien

Je participe à l'exposition collaborative en notant ce qui me fait du bien ou en choisissant une image ressourçante en vue de créer une "œuvre" collective

Pensez à vous inscrire aux ateliers

Je prend soin de moi à travers les arts et les échanges

"Les cafés blabla" (Aidants seuls) associés

A des jeux - A des lectures ou à des quizz

On se retrouve, on échange, on répond à vos questions

"Théâtre thérapeutique" (Aidants seuls)

Méthode utilisant le jeu de rôle pour prévenir l'épuisement, prendre du recul, développer de nouvelles stratégies pour faire face au quotidien

"Danse" (Aidants seuls ou accompagné)

Une initiation au Madisson

On danse ensemble, on stimule sa mémoire, on souffle.. et on rigole

"Modelage" (Aidants seuls ou accompagné)

On souffle, on s'apaise, on crée les mains dans l'argile

"Cinéma" suivi d'échanges (Aidants seuls)

Pas besoin d'être artiste pour participer