



**Médiation équine
Sophrologie
Alimentation et bien-être
Soutien aux aidants**



VOTRE
PARTENAIRE

SENIORS

PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

Des ateliers de prévention
gratuits pour préserver
votre capital santé

Des cycles de 6 à 10
séances animés par
des professionnels

Inscription aux ateliers
après évaluation d'un
professionnel

Transport accompagné
possible selon vos besoins

PAU BÉARN
PYRÉNÉES
Communauté d'Agglomération

ATELIER MEDIATION ÉQUINE

Grâce à l'accompagnement proposé et au lien tissé avec des poneys, vous travaillerez sur l'amélioration de votre équilibre dans un cadre extérieur unique en pleine nature sur les côteaux d'Assat. Différents parcours psychomoteurs vous permettront de prendre conscience de vos capacités physiques, ce qui rassure et permet de prévenir les risques de chutes.

Atelier gratuit. Cycle de 7 séances. 6 personnes



ATELIER SOPHROLOGIE

La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui agissent à la fois sur le corps et sur le mental. Par un travail autour de la cohérence cardiaque, vous travaillerez sur la gestion du stress, du sommeil, de la douleur et la confiance en soi.

Atelier gratuit. Cycle de 10 séances. 10 personnes



ATELIER ALIMENTATION ET BIEN-ÊTRE

Avec l'âge les besoins nutritionnels changent et souvent l'appétit diminue. On pense à tort que cela n'a pas de conséquence. Mais garder une alimentation qui réponde à ses besoins et garder le plaisir de manger contribuent à maintenir son capital santé. Ces ateliers vous proposeront des astuces simples pour préparer des repas mieux adaptés à vos besoins et à votre appétit. Un atelier cuisine suivi d'un repas partagé clôturera ce cycle animé par une diététicienne.

Atelier gratuit. Cycle de 6 séances. 8 personnes



SOUTIEN AUX AIDANTS

Accompagner un parent, conjoint ou enfant en situation de handicap, de perte d'autonomie ou malade est difficile.

Nous vous proposons plusieurs modalités de soutien :

- Soutien individuel assuré par une psychologue en rendez-vous physique, par téléphone ou en visio ;
- Des temps d'échanges collectifs entre aidants ;
- Des réunions d'information sur les diverses thématiques qui concernent les aidants.



Votre contact privilégié

Guillaume Bastanès

mail: g.bastanes@agglo-pau.fr

Tel : 06 29 41 78 32