



Association Chemin Faisant  
Prévention santé en montagne catalane



# ATELIERS SENIORS 2025



2° SEMESTRE



## 2° SEMESTRE

### 1 - ATELIERS "ENTR'AIDANTS"

PRENDRE CONSCIENCE DE SON RÔLE ET S'AUTORISER À PRENDRE DU TEMPS POUR SOI.

POSSIBILITÉ D'ACCUEIL DE L'AIDÉ PENDANT L'ATELIER, CONTACTEZ NOUS!

- LE **MARDI** - DE **15H À 16H30**
- 8 PLACES - 6 SÉANCES
- DATES : 09/09, 23/09, 07/10, 21/10, 04/11, 18/11
- **LIEU: ERR - CHEMIN FAISANT**

### 2 - STIMULER SA MÉMOIRE POUR RESTER ACTIF ET EN BONNE SANTÉ

VENEZ EXERCER VOTRE ATTENTION ET VOTRE MÉMOIRE DANS LA CONVIVIALITÉ ET LA BONNE HUMEUR !

- LE **MARDI** DE **14H30 À 16H**
- 10 PLACES - 6 SÉANCES
- DATES : 16/09 (À **14H**), 30/09, 14/10, 04/11, 18/11, 02/12
- **LIEU: MONT-LOUIS - SALLE MAIRIE**

### 3 - LA VUE : PARTENAIRE DE MON AUTONOMIE

FAIRE UN POINT SUR SA VUE ET DÉCOUVRIR LE DISPOSITIF D'OPTICIEN À DOMICILE

- LE **LUNDI**
- 10 PLACES - 3 SÉANCES
- DATES : 03/11 (DE **9H30 À 12H**); 17/11 ET 24/11 (DE **14H30 À 16H**)
- **LIEU: LATOUR-DE-CAROL - BIBLIOTHÈQUE**

### 4 - SÉCURITÉ ROUTIÈRE : ON FAIT UN POINT

4 ATELIERS : GESTES QUI SAUVENT, PRÉVENTION MAIF, SOLIDARITÉ ACTION ET DÉPISTAGE DES FRAGILITÉS

- LE **MARDI** - DE **10H À 12H**
- 12 PLACES - 4 SÉANCES
- DATES : 16/09, 23/09, 30/09, 07/10 (dernière séance à Err de 14h à 17h)
- **LIEU: ENVEITG - GYMNASE**

Découvrez nos ateliers **le 3 septembre**  
**De 10h à 19h - à Err**

# 2° SEMESTRE

## 5 - ATELIER CREADIAZ®

STIMULATION SIMULTANÉE DU CORPS ET DU CERVEAU DANS LA BONNE HUMEUR

- LE **JEUDI** - DE **10H30** À **12H**
- 10 PLACES - 6 SÉANCES
- DATES : 25/09, 02/10, 16/10, 06/11, 20/11, 04/12
- **LIEU: SAILLAGOUSE - MAIRIE**

## 6 - SANTÉ GLOBALE

LE SOMMEIL, L'ALIMENTATION ET LE VIEILLISSEMENT, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, LA RESPIRATION ET LES GESTES ET POSTURES DU QUOTIDIEN POUR SE PRÉSERVER.

- LE **LUNDI** - DE **10H** À **12H**
- 10 PLACES - 6 SÉANCES
- DATES : 22/09, 06/10, 13/10, 03/11, 17/11, 01/12
- **LIEU: ODEILLO - SALLE DES AÎNÉS**

## 7 - BIBLIOCRÉATIVITÉ

STIMULER LA CRÉATIVITÉ ET RÉVEILLER DES SOUVENIRS, DES ÉMOTIONS AINSI QUE L'ESTIME DE SOI PAR : LA LECTURE À VOIX HAUTE, L'ÉCRITURE ET L'ÉCHANGE VERBAL.

- LE **JEUDI** - DE **10H** À **12H**
- 10 PLACES - 6 SÉANCES
- DATES : 11/09, 25/09, 16/10, 30/10, 13/11, 27/11
- **LIEU: FONT-ROMEUE - MÉDIATHÈQUE**

## 8 - LEZ'ARTS EN LIBERTÉ

ATELIER PERMETTANT DE DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI ET EXPRIMER SES EMOTIONS À TRAVERS SA CRÉATIVITÉ

- LE **JEUDI** - DE **10H** À **12H**
- 10 PLACES - 8 SÉANCES
- DATES : 04/09, 26/09, 02/10, 23/10, 06/11, 14/11, 04/12, 18/12
- **LIEU: LES ANGLES - MÉDIATHÈQUE**

Ateliers collectifs financés par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) et la Communauté de Communes Pyrénées Catalanes



Retrouvez tous nos ateliers sur [ogenie.fr](http://ogenie.fr)

Merci à toutes les communes qui mettent à disposition leurs salles pour nous accueillir!!



Association Chemin Faisant  
Prévention santé en montagne catalane

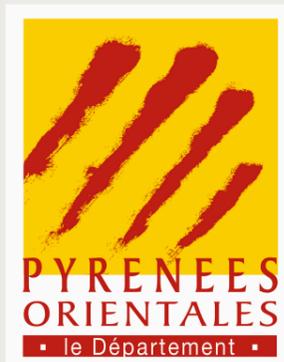
## PAES

L'association propose des entretiens individuels d'écoute et d'accompagnement sur rendez-vous aux seniors (à partir de 50 ans) et aux aidants ayant besoin d'exprimer un mal-être ou une souffrance.

On vous accueille sur 3 permanences :

- Bourg Madame; Err ; Les Angles

Les entretiens ont lieu sur rendez-vous.



## INFOS ET INSCRIPTIONS

**3 Carrer de Cal Joanet - 66800 ERR**

**04 68 04 84 17**

**contact@cheminfaisant-asso.fr**

**Du lundi au vendredi, 9h-12h et 14h-17h**

**<http://www.cheminfaisant-asso.fr>**

**Facebook : Association Chemin Faisant**

**Instagram : associationcheminfaisant**



# BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

CODE POSTAL & COMMUNE : \_\_\_\_\_

MAIL (EN MAJUSCULES) :  
\_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE FIXE OU PORTABLE : \_\_\_\_\_

AVEZ-VOUS UN MOYEN DE TRANSPORT?      OUI      NON

ETES-VOUS INTÉRESSÉ OU AVEZ-VOUS BESOIN DE CO-VOITURAGE?  
                                 OUI      NON

SI OUI, ACCEPTEZ-VOUS QUE VOTRE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE SOIT  
TRANSMIS AUX AUTRES PARTICIPANTS DE VOTRE SECTEUR?  
                                 OUI      NON

Si vous le souhaitez vous pouvez soutenir nos projets en adhérant à  
l'association le jour du premier atelier.

ENTOUREZ LES ATELIERS CHOISIS (2ÈME SEMESTRE 2025) :

1- ENTR'AIDANTS ERR

5- CREADIAZ® SAILLAGOUSE

2- MÉMOIRE MONT-LOUIS

6- SANTÉ GLOBALE ODEILLO

3- VUE LATOUR DE CAROL

7- BIBLIOCRÉATIVITÉ FONT-ROMEU

4- SÉCURITÉ ROUTIÈRE ENVEITG

8- LÉZ'ARTS EN LIBERTÉ LES ANGLES

**CHAQUE PARTICIPANT S'ENGAGE À SUIVRE LE CYCLE COMPLET.**

**Les inscriptions ne sont validées que par l'association  
Chemin Faisant à réception du bulletin d'inscription.**

# AUTORISATION DE DROIT À L'IMAGE

**JE SOUSSIGNÉ(E),**

.....

**ADRESSE :**

.....

.....

**CODE POSTAL :** ..... **VILLE :** .....

**AUTORISE / N'AUTORISE PAS**

*entourez votre réponse*

**l'association « Chemin Faisant » à me photographier et me filmer dans le cadre des différents évènements que l'association organise.**

**J'accepte l'utilisation et l'exploitation non commerciale de mon image dans le cadre de la promotion de l'association, notamment sur le site internet, la page Facebook et/ou Instagram de l'association, ainsi que sa reproduction sur quel que support que ce soit (papier, support analogique ou numérique) actuel ou futur et ce, pour la durée de vie des documents réalisés ou de l'association.**

**En conséquence de quoi, je renonce expressément à me prévaloir d'un quelconque droit à l'image et à toute action à l'encontre de « Chemin Faisant » qui trouverait son origine dans l'exploitation de mon image dans le cadre précité.**

**DATE ET SIGNATURE :**

# BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

CODE POSTAL & COMMUNE : \_\_\_\_\_

MAIL (EN MAJUSCULES) :  
\_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE FIXE OU PORTABLE : \_\_\_\_\_

AVEZ-VOUS UN MOYEN DE TRANSPORT?      OUI      NON

ETES-VOUS INTÉRESSÉ OU AVEZ-VOUS BESOIN DE CO-VOITURAGE?  
                         OUI            NON

SI OUI, ACCEPTEZ-VOUS QUE VOTRE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE SOIT  
TRANSMIS AUX AUTRES PARTICIPANTS DE VOTRE SECTEUR?  
                         OUI            NON

Si vous le souhaitez vous pouvez soutenir nos projets en adhérant à  
l'association le jour du premier atelier.

ENTOUREZ LES ATELIERS CHOISIS (2ÈME SEMESTRE 2025) :

1- ENTR'AIDANTS ERR

5- CREADIAZ® SAILLAGOUSE

2- MÉMOIRE MONT-LOUIS

6- SANTÉ GLOBALE ODEILLO

3- VUE LATOUR DE CAROL

7- BIBLIOCRÉATIVITÉ FONT-ROMEU

4- SÉCURITÉ ROUTIÈRE ENVEITG

8- LÉZ'ARTS EN LIBERTÉ LES ANGLES

**CHAQUE PARTICIPANT S'ENGAGE À SUIVRE LE CYCLE COMPLET.**

**Les inscriptions ne sont validées que par l'association  
Chemin Faisant à réception du bulletin d'inscription.**

# AUTORISATION DE DROIT À L'IMAGE

**JE SOUSSIGNÉ(E),**

.....

**ADRESSE :**

.....

.....

**CODE POSTAL :** ..... **VILLE :** .....

**AUTORISE / N'AUTORISE PAS**

*entourez votre réponse*

**l'association « Chemin Faisant » à me photographier et me filmer dans le cadre des différents évènements que l'association organise.**

**J'accepte l'utilisation et l'exploitation non commerciale de mon image dans le cadre de la promotion de l'association, notamment sur le site internet, la page Facebook et/ou Instagram de l'association, ainsi que sa reproduction sur quel que support que ce soit (papier, support analogique ou numérique) actuel ou futur et ce, pour la durée de vie des documents réalisés ou de l'association.**

**En conséquence de quoi, je renonce expressément à me prévaloir d'un quelconque droit à l'image et à toute action à l'encontre de « Chemin Faisant » qui trouverait son origine dans l'exploitation de mon image dans le cadre précité.**

**DATE ET SIGNATURE :**