

Mon Heure Vitalité, des ateliers santé et bien-être à domicile

Qu'est ce que c'est ?

Destinés à tous, les ateliers santé et bien-être **MON HEURE VITALITÉ** sont un moment de partage en groupe et en direct autour d'un animateur compétent.

8 thématiques sont proposées sur les sujets de la vie quotidienne : mémoire, alimentation, sommeil, mieux-être, adaptation de l'habitat, inclusion numérique, gymnastique douce, mobilité et sécurité. Elles sont déclinées en 54 séances différentes.

Chaque séance est un moment de convivialité et d'échange entre l'animateur de la séance et le groupe de participants. Chaque participant peut intervenir selon son niveau et ses attentes. Chaque séance accueille une douzaine de personnes.

■ **Rien n'est à payer** : tout est gratuit pour celle ou celui qui participe, ce service est pris en charge par l'organisme financeur.

Comment se déroule une séance ?

Une séance dure une heure. Vous pouvez vous y inscrire directement par internet ou nous demander de le faire pour vous en fonction des sujets qui vous intéressent. À l'heure de la séance, vous participerez :

- **Depuis un simple téléphone**
Vous serez appelé chez vous, à l'heure de l'animation. Vous n'aurez qu'à décrocher pour entrer dans la séance et partager la même communication téléphonique que le groupe.
- **Depuis une tablette ou un ordinateur**
Vous recevrez un lien dans votre boîte aux lettres électronique. Il vous suffira de cliquer sur ce lien à l'heure de la séance pour entendre et voir l'animateur et sa présentation sur votre écran.

Pour vous inscrire

- **Par téléphone**, au 09 72 63 56 25 (prix d'un appel local)
Nous choisirons ensemble les thèmes et les dates qui vous conviennent,
- **Par internet**, tapez ceci dans votre navigateur :
inscris.me/mh

Vous verrez le calendrier des séances et choisirez librement.
Le code inscription est : **mh2020**

- Ou par messagerie à l'adresse malakoffhumanis@aboutdufil.org



Participez à des ateliers de
santé, de bien-être depuis
chez vous et gratuitement !

En direct et en groupe,
depuis votre téléphone, votre
tablette ou votre ordinateur



Créés pour sensibiliser aux comportements de vie bénéfiques pour la santé et le bien-être, les ateliers de la gamme PREMIUM abordent tous les sujets à mettre en pratique dans la vie quotidienne : prévention santé, adaptation de l'habitat, inclusion numérique, gymnastique douce, mobilité et sécurité pour se déplacer.

Entraîner sa mémoire tout en s'amusant

Où sont mes clés ? Où ai-je donc bien pu garer la voiture ? Mais qui est cet acteur ? Ces petits oublis du quotidien sont gênants et parfois quelque peu angoissants. Mais ils ne sont pas une fatalité. À tout âge, il est possible d'entretenir sa mémoire et de prendre soin de son cerveau.

18 séances

Mieux manger au quotidien

L'alimentation permet à l'organisme de se protéger et de lui donner les moyens de lutter contre la maladie. Cuisiner, même pour soi, partager des repas avec des proches... Manger est un plaisir dont il ne faut pas se priver. À condition d'équilibrer son alimentation, de l'adapter en quantité à sa faim et à ses besoins.

7 séances

Mieux dormir au quotidien

Avec l'âge, le sommeil rime souvent avec nuits écourtées, insomnies fréquentes et fatigue. Or, souvent ces situations sont dues à une évolution normale de notre organisme, liée au vieillissement. Il s'agit donc d'abord de comprendre ces difficultés, d'en prendre conscience, pour adapter ses comportements et ses attitudes.

6 séances

Mieux être au quotidien

Si vieillir est un processus physiologique lent et inexorable, bien vieillir est étroitement lié à une question d'état d'esprit. Face aux difficultés de la vie, nous avons tous des capacités de protection mais aussi d'adaptation pour savoir rebondir et continuer à se développer, malgré les aléas.

6 séances

Aménager son domicile, prévenir les chutes

Toutes les réponses d'un ergothérapeute à vos questions sur l'aménagement de votre domicile. Quels sont les points de vigilance à observer ? Qu'est-ce la chute ? Quels sont les facteurs de risque ? Quelles solutions existantes pour faciliter et sécuriser les déplacements à l'intérieur et à l'extérieur du logement ? Quels financements possibles ?

4 séances

Découvrir Internet et ses usages au quotidien

L'ordinateur est un formidable outil pour accompagner l'avancée en âge. Il permet de rester autonome, de se divertir, de lutter contre la solitude, ou encore d'optimiser ses déplacements. Voici un panorama complet pour prendre confiance et se sentir à l'aise dans le grand océan qu'est internet.

5 séances

Se déplacer en toute sécurité

Aujourd'hui, les progrès de l'espérance de vie font que plus d'un conducteur sur cinq a plus de 65 ans, avec un monde de l'automobile, et, plus généralement, de la mobilité qui est en perpétuelle évolution. Nos déplacements, nos capacités ont une incidence sur le climat et de nouveaux modes de déplacements apparaissent. Que l'on soit utilisateur ou non de ces nouvelles mobilités.

3 séances

Bouger avec la gymnastique douce sur chaise

Avec ce cycle de 5 séances, facile à faire à la maison, vous rassemblez les mouvements et exercices qui vont vous aider à gagner en souplesse tout en améliorant votre amplitude articulaire. Ces séances s'adressent aux débutants comme aux adeptes d'activités douces, bien entendu elle élimine tout risque de chute avec des exercices toujours en sécurité.

5 séances