

## « Bien être au quotidien »

- ❖ Porteur : Brain Up
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes à domicile
- ❖ Thématique : bien être et estime de soi
- ❖ Objectif principal : fournir des stratégies et des soutiens pour améliorer le bien-être des seniors.
- ❖ Contenu de l'action :
  - Séance 1 : savoir écouter et accepter les changements de son corps, les effets du vieillissement, automassages, exercices de détente, incitation à l'activité physique adaptée.
  - Séance 2 : les capacités d'adaptation au changement, identifier son niveau de contrôle et d'action, connaître et respecter ses rythmes chrono biologiques.
  - Séance 3 : le bien être face au stress : comprendre le bon et le mauvais stress, explorer les phases du stress, les 3 leviers d'action pour gérer les situations, les 6 conseils pour mieux se protéger.
  - Séance 4 et 5 : initiation à la sophrologie : respiration, exercices de relâchements corporels et de visualisation.Animé par une psychologue.
- ❖ Nombre d'ateliers : 3
- ❖ Nombre séances par atelier : 5
- ❖ Durée séance : 2h00
- ❖ Nombre total de séances : 15
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 15
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 45
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Lomagne gersoise, Bastides de Lomagne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Ligardes, Fleurance, Cologne
- ❖ Calendrier : sur l'année
- ❖ Inscription : Mme Julie ZANESKIS : 06.67.64.35.75 / [jzaneskis@brainup.fr](mailto:jzaneskis@brainup.fr)