

« Le jeudi à la maison de santé, c'est atelier »

- ❖ **Porteur** : Maison de santé du bassin de la Save
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes à domicile
- ❖ **Thématique** : bien-être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : maintenir l'autonomie et le bien vieillir par des activités diverses.
- ❖ **Contenu de l'action** :
L'ensemble des séances seront co-animées par une infirmière Asalée
 - 1 séance présentation de l'action, présentation ICOPE, proposition de passage du step 1 ;
 - 2 séances d'art-thérapie animées par une psychologue ;
 - 3 séances d'activité physique adaptée et prévention des chutes par un kinésithérapeute ;
 - 7 séances de stimulation cognitive animées par une infirmière ;
 - 1 séance sur l'alimentation adaptée à l'âge animée par une diététicienne ;
 - 1 séance sur le sommeil de qualité animée par un médecin généraliste spécialisé dans le sommeil ;
 - 2 séances de musicothérapie animées par une musicothérapeute ;
 - 2 séances de prévention routière animées par un moniteur d'éducation routière ;
 - 2 séances de sophrologie animées par une sophrologue ;
 - 1 séance de prévention chutes et chaussage animée par une pédicure-podologue ;
 - 3 séances de co-construction avec les usagers de la maison de santé, des actions de prévention pour 2026 ;
 - 1 séance de bilan et passage du test ICOPE (intervalle de 8 mois entre les 2 tests).De nouveaux participants peuvent intégrer le parcours tout au long des 9 mois.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui par infirmière formée à ICOPE Step 1 et 2
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 26
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 26
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 20
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Du Savès
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Samatan
- ❖ **Calendrier** : sur l'année
- ❖ **Mobilité** : covoiturage
- ❖ **Inscription** : Martine BONNET : 06.56.67.44.33 / mbonnet.asalee@gmail.com