

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



Atelier de sophrologie

- ❖ **Porteur** : EHPAD La Roseraie
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : Personnes âgées en EHPAD et à domicile.
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi.
- ❖ **Objectif principal** : Mobiliser leur corps et leur esprit en douceur, éloigner les tensions, douleurs physiques et morales, retrouver un sommeil apaisé, l'appétit, du tonus, l'équilibre.
- ❖ **Contenu de l'action** : les résidents sont assis sur des chaises et pratiquent des exercices de relâchement musculaire synchronisés avec la respiration selon un objectif précis (se détendre, se dynamiser, retrouver un sommeil apaisé, gérer ses émotions...). Animé par une sophrologue. Lien avec CIAS pour personnes à domicile.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 1
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 20
- ❖ **Durée séance** : 1h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 20
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 8
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 15 à 30
- ❖ **EHPAD** : La Roseraie
- ❖ **Calendrier** : de février à novembre