

Amelles accompagne les personnes en perte d'autonomie (liée à l'âge, à la maladie, à un accident...) et les familles afin de répondre à leurs besoins du quotidien. Nous intervenons sur l'ensemble des 101 communes du Territoire de Belfort.

Nous proposons également des services complémentaires qui s'inscrivent dans une démarche de **prévention des risques** liés à l'âge :

- **e-Nutriv**, pour prévenir la dénutrition
- **Second souffle**, pour soulager les aidants familiaux
- **Papot'Âges**, pour rompre l'isolement des personnes âgées
- **Ateliers artistiques** : Généra'Sons (chorale intergénérationnelle), La Parlote (travail de mémoire)
- **Accompagnement au numérique**, avec notre Conseiller numérique France Services



ainsi que les **Ateliers "Autonomie et santé"**, pour prévenir la perte d'autonomie, organisés deux fois par an dans le cadre du Printemps de la Prévention ou de l'Automne de la Prévention.

créons
ensemble
des jours
heureux.

Une initiative de



avec le soutien financier de



Plus d'infos sur le collectif Amelles

amelles.org

Centre Atria
1 avenue de l'Espérance
90000 BELFORT

03 84 28 08 80
contact@domicile90.org

Retrouvez-nous également sur



et sur



www.ammy.fr/communauté/domicile-90

Responsable édition : Amelles Belfort - Ne pas jeter sur la voie publique



Amelles

Le
de la
Printemps

Prévention

2023

Ateliers pour seniors
du 21/03 au 13/05/2023

inscrivez-vous

03 84 28 08 80

créons
ensemble
des jours
heureux.

Programme

Ateliers gratuits



21/03 14h30 – 16h30

MEMOIRE | *Remyez vos mémoires !*
animé par **Virginie HENRY**, sophrologue

Comprendre comment fonctionne sa mémoire, faire le lien entre concentration et mémoire, s'entraîner à la faire fonctionner grâce à des jeux et des astuces ludiques.

LIEU FAVEROIS – Salle communale
(3 bis rue de Delle)
en partenariat avec la mairie



28/03 14h30 – 16h30

BIEN-ÊTRE | *Voyage autour des sens*
animé par **Marlène Broux**, esthéticienne-cosméticienne

Découvrir et mettre ses sens en éveil : Technique de modelage doux, boîte à bien-être, ambiance lumineuse, reminiscence, senteurs exquises, dégustation sucrée et fond musical sont au programme.

LIEU ROUGEOUTTE – Mairie (salle RDC droite)
en partenariat avec le club Les Heures d'Amitié
de l'association La Rosemontoise



04/04 14h30 – 16h30

NUTRITION | *Smoothie & équilibre*
animé par **Eva Loncarevic**, diététicienne-nutritionniste

Tout ce qu'il faut savoir pour garder un équilibre alimentaire sur une semaine. Fabrication de smoothies : Quel sera le meilleur ?

LIEU NOVILLARD – Salle intercommunale (12 rue sur le Rond) - en partenariat avec les mairies de Novillard, Autrechène et Petit-Croix



24/04 14h30 – 16h30

ECOGESTES | *Un jeu d'enfant ?*
animé par **Aline Dougoud**, chargée de développement
Prévention et RSE

Les écogestes, c'est bon pour la planète, c'est bon pour notre porte-monnaie, mais c'est aussi bon pour notre santé ! Venez les découvrir au travers d'un jeu convivial, Wsimple et ludique.

LIEU BELFORT – Amaelles (4^{ème} étage
Centre Attra - 1 avenue de l'Espérance)
en partenariat avec EDF



29/04* 10h00 – 11h00

LIEU UR CERREY – Foyer rural (16 rue du chène) - en partenariat avec la mairie



13/05* 10h00 – 11h00

LIEU PHAFFANS – Centre de loisirs (rue de la Mairie) - en partenariat avec la mairie



YOGA DU RIRE | *C'est trop drôle !*
animé par **Christelle Arnould**, animatrice et aide-soignante

Venez découvrir cette technique et ses bienfaits sur la santé, le corps, l'émotionnel et le relationnel. Bonne humeur garantie !

Venir avec une tenue confortable et une gourde d'eau.

* possibilité de s'inscrire à l'un des deux ateliers au choix ou aux deux selon les places disponibles

04/05 14h30 – 16h30

BIEN-ÊTRE | *Fabriques son bien-être*
animé par **Marlène Broux**, esthéticienne-cosméticienne

Les règles d'or de la cosmétique maison avec mise en pratique : fabrication d'une crème relaxante pour les mains et les pieds. Gommage et modelage des mains.

LIEU DANJOUTIN – Résidence Gemaine
Naal (2 rue Paul Eluard) - en partenariat avec
la mairie



**Comment
participer ?**

Les ateliers sont ouverts à toutes les personnes âgées de 60 ans et + du Territoire de Belfort. Covoiturage possible et recommandé.

Inscription obligatoire (nombre de places limité) : aline.dougoud@domicile90.org
ou 03 84 28 08 80