



**Ateliers Prévention Santé**  
auprès des séniors de plus de 60 ans  
et des aidants

**PROGRAMME 2021**

Ces ateliers se dérouleront en présentiel selon les règles sanitaires en vigueur avec possibilité d'adapter en distanciel pour certains ateliers et en fonction de l'évolution de la crise sanitaire.

Renseignements et inscriptions auprès de la structure concernée  
(coordonnées en fin de document).

## MANGER BOUGER POUR BIEN VIEILLIR



- Cycle de **5 ateliers-alimentation** animés par **RépliqueS66** : dans les locaux de Chemin Faisant à Err (reprise en septembre 2021) et à Latour De Carol (reprise en mai 2021). Possibilité d'ateliers en ligne  
Ateliers cuisine organisés par la Communauté des Communes Pyrénées Catalanes et animées par RépliqueS66 (reprise en mai 2021) à Matemale et en projet sur Font-Romeu (Odeillo) (réservés aux résidents de la Communauté de communes Pyrénées-Catalanes)
- **14 séances « activités physiques » + 12 séances « Prévention des chutes »** animées par **Animation Sport Emploi 66/Profession Sport 66** : le mardi et jeudi à Latour de Carol et le lundi et mercredi à Saillagouse (en extérieur - reprise en mai 2021)
- 1 événement de clôture « **Challenge Seniors** » le 3 juin 21 (lieu à définir)

## BIEN-ÊTRE / SANTE GLOBALE



Cycle de **12 ateliers « Express'Art : Expression de soi par les médiations artistiques »** par **l'Association Chemin Faisant** à Err et La Cabanasse (à partir de mai 2021) ; Bolquère et Bourg-Madame (à partir de septembre 2021)

## MEMOIRE

Cycle de **6 ateliers « Pause-Santé en montagne catalane sur la mémoire »** animés par **l'association Chemin Faisant** à Enveitg, La Cabanasse et aux Angles (un cycle à partir de mai 2021) + une conférence en ligne sur cette thématique (en cours de programmation).

## HABITAT

- Ateliers « **Aménagement du logement et de l'habitat** » organisés par la **PIOG/GCS Pôle sanitaire Cerdan** à Err (en cours de programmation)
- Programme de 5 séances « **Habitat – Bien chez soi pour un logement adapté à vos besoins** » sur le territoire des Pyrénées Catalanes (en cours de programmation pour le second semestre) proposé par **MSA Service**.

## NUMERIQUE



- **Ateliers NUMERIQUE** à bord de du bus aménagé et connecté Proxi'Bus proposé par **l'association La douce heure**, 1 cycle de 10 séances :

- à Err : les jeudis de 10h à 11h30 : niveau intermédiaire
  - à Latour de Carol : les jeudis de 14h à 15h30 niveau débutant et/ou possédant quelques bases
  - à Mont Louis : les vendredis de 10h à 11h30 : niveau débutant et/ ou possédant quelques bases
  - à Formiguères : Les vendredis de 14h à 15h30 : niveau débutant et/ ou possédant quelques base
- **Ateliers de perfectionnement** animés par la PIOG/GCS Pôle sanitaire Cerdan (en cours de programmation)

## SECURITE ROUTIERE

**Ateliers théoriques et pratiques pour remise à niveau pour le code de la route et la conduite** co-animés par **Solidarité Action – Mobilité et la PIOG/GCS Pôle sanitaire Cerdan** à Err et en Capcir (en cours de programmation).

## SANTE VISUELLE

**Programme "Focus sur vos Mirettes"** proposé par la **Mutualité Française Occitanie** : 5 ateliers à Font Romeu et 1 journée de dépistage, d'ateliers et de conférence sur Perpignan avec transport, organisé sur le 2ème semestre pour un groupe de 15 personnes (en fonction de l'évolution des règles sanitaires en vigueur- possibilité de passer en distanciel et faire de l'individuel pour les dépistages).



## SOMMEIL



Programme "**Dormir en toute sérénité**" proposé par la **Mutualité Française Occitanie** et en partenariat avec la **PIOG/GCS Pôle sanitaire Cerdan**, 7 ateliers pour un groupe de 15 personnes en présentiel sur les communes de La Llagonne et d'Angoustrine (prévu pour le 2ème semestre 2021).

## LA SANTE DES AIDANTS

"**La santé des aidants, parlons-en**", programme à 2 niveaux avec une partie en distanciel sous forme de visio-conférences (les 25 mai, 13 juillet et 14 septembre) et des ateliers en présentiel à Err, en simultané, pour les aidants et pour les aidés avec des activités sur le mieux-être, le vendredi après-midi de manière bimensuelle à partir du 3 septembre (différents intervenants sur la relaxation, l'activité sportive...). Programme proposé par la **Mutualité Française Occitanie** en lien avec **l'Association Chemin Faisant**.

## RENCONTRES-SANTE



« **Balades Santé environnement** » le vendredi 21 mai en Cerdagne et le vendredi 28 mai en Capcir (lieu exact à définir) animées par **l'association Chemin Faisant** en partenariat avec le **PNR Pyrénées Catalanes**, la **Mutualité Française Occitanie** et **Anne-Marie PUJOL**, phytothérapeute.

## CONFERENCE EN DISTANCIEL

« **Le Bon usage du médicament** » conférence en distanciel le mercredi 9 juin 2021 à 15h animé par le **Dr Denise STRUBEL**, proposé par **ARCOPRED** et en partenariat avec la **PIOG/GCS Pôle sanitaire Cerdan**.

« **l'Intelligence Emotionnelle – Seconde Partie** » conférence en distanciel le mardi 4 mai à 10h animé par Françoise TICHENE-LACUBE (adhérente active de **l'association Chemin Faisant** et formatrice en Communication Humaniste et Efficace de Thomas GORDON

## CONTACTS & INSCRIPTION

- RépliquesS66 : 06.16.09.67.55 - [repliques66@hotmail.fr](mailto:repliques66@hotmail.fr)
- Profession sport : 66 : 04.68.52.09.34 - [aps66@free.fr](mailto:aps66@free.fr)
- Association Chemin Faisant : 04.68.04.84.17 - [contact@cheminfaisant-asso.fr](mailto:contact@cheminfaisant-asso.fr)
- Communauté des communes Pyrénées Catalanes : 04.68.04.49.86
- PLOG – GCS Pôle Sanitaire Cerdan : 0800 66 00 47 (numéro vert gratuit)  
[piog@pole-sanitaire-cerdan.eu](mailto:piog@pole-sanitaire-cerdan.eu)
- La Douce Heure – Renseignements et inscriptions auprès de Mr Astruc au 06 81 61 17 06 -  
[association.la.douce.heure@hotmail.com](mailto:association.la.douce.heure@hotmail.com)
- MSA Services : 04 68 82 65 90 - [sof.lecuyer@gmail.com](mailto:sof.lecuyer@gmail.com)
- Mutualité Française Occitanie - 04 68 51 91 23 / 06 68 09 05 54 -  
[karine.briot@mutoccitanie.fr](mailto:karine.briot@mutoccitanie.fr)
- Solidarité Action – 06 88 24 46 83 - [solidariteaction66@gmail.com](mailto:solidariteaction66@gmail.com)

## CONTACTS POUR DES RENSEIGNEMENTS D'ORDRE GENERAUX

Coordinatrice CLS : Fanny Rouquette 06.71.21.10.80 - [f.rouquette@cheminfaisant-asso.fr](mailto:f.rouquette@cheminfaisant-asso.fr)



Les ateliers sont généralement GRATUITS.

Une cotisation mensuelle ou annuelle peut être demandée par les structures.

**ATTENTION !** En raison du contexte sanitaire COVID-19, il est nécessaire de s'inscrire préalablement (les places sont limitées, le port du masque est obligatoire, la distanciation physique doit être respectée, du gel hydroalcoolique sera à disposition)

Programme coordonné dans le cadre du Contrat Local de Santé Cerdagne Capcir Haut-Conflent.



Ateliers financés par :

