

EHPAD AIRIAL DE BIRON

PÔLE RESSOURCES

Lou Vésin

Mars-avril 2024



Pôle Ressources Lou Vésin - 35 Route de Bazas, 33840 Captieux
poleressources.louvesin@adgessa.fr Tel: 06 30 90 93 31

PREVENIR LES RISQUES DE CHUTES CHEZ LES SENIORS

Le Pôle Ressources Lou Vésin (Adgessa) accueille une action nommée «P'Art à chute» proposée par la Mutualité Française Nouvelle Aquitaine.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

RENCONTRE SANTÉ
Bien Vieillir

GRÂCE À L'ART, EXPÉRIMENTEZ
ET ANTICIPEZ LES EFFETS
DE L'ÂGE SUR VOS SENS

Quand l'Art équilibre nos sens

⇒ Mon équilibre en vue avec une photographe
Lundi 4 mars | 14h30 - 17h

⇒ À l'écoute de mon équilibre avec un musicien
Lundi 11 mars | 14h30 - 17h

⇒ Mon équilibre dans l'assiette avec une cuisinière artiste sonore
Lundi 18 mars | 14h30 - 17h

⇒ Mon équilibre en mouvement avec un danseur
Lundi 25 mars | 14h30 - 17h

P'Art à Chute

Ateliers | Sur
GRATUITS | INSCRIPTION

POUR LES + DE 60 ANS

À CAPTIEUX
SALLE DES SOCIÉTÉS
Avenue du stade

ADGESSA

06 30 90 93 31

4 séances de 2h30 chacune sont proposées afin de prévenir les risques de chutes chez les seniors, en les encourageant à être acteurs de leur santé sensorielle via une approche culturelle et artistique innovante.

Les séances sont gratuites, ouvertes à toutes les personnes de plus de 60 ans, et sont indépendantes. Les participants sont libres de s'inscrire à 1, 2, 3 ou toutes les séances. Chaque séance permet d'aborder au moins un sens (la vue, le goût et l'odorat, l'audition, le mouvement).

Lundi 04/03 : « Mon équilibre en vue » (vision)

Lundi 11/03 : « A l'écoute de mon équilibre » (audition)

Lundi 18/04 : « Mon équilibre dans l'assiette » (gout et odorat)

Lundi 25/04 : « Mon équilibre en mouvement »

Les ateliers auront lieu à la **salle des Sociétés (Captieux) de 14h30 à 17h**

Renseignements et inscription :
poleressources.louvesin@adgessa.fr

Tel : 06 30 90 93 31

PARLA GASCON ATELIER EN GASCON Animé par Patrick Lavaud

Un atelier mensuel pour se souvenir et échanger en gascon.

Jeudis 14 mars et 11 avril de 15h à 16h30 au Pôle Ressources

Renseignements et Inscription au 06 30 90 93 31

ATELIER SANTÉ - LA MÉNOPAUSE



Atelier d'éducation à la santé sur la thématique de la **Ménopause**, animé par le Docteur USANDIZAGA, Médecin de la Permanence d'Accès aux Soins de Santé du Centre Hospitalier Sud Gironde

**Jeudi 04 avril
de 14h à 16h
au Pôle Ressources**

Inscriptions Pôle Ressources 06 30 90 93 31 ou la PASS du CH du Sud Gironde au 05 56 76 34 32



PAPOT'ÂGE

Animé par Mary Robin,

Un atelier très adapté pour les personnes âgées fragilisées ou ayant des troubles de la mémoire. Un atelier convivial pour stimuler la mémoire et retrouver le plaisir d'échanger.

Avec au départ, une première visite à domicile afin de faire connaissance et faire une proposition adaptée tant pour la personne «aidante» que pour la personne âgée accompagnée.

2 formules :

les vendredis de 14h30 à 16h30 au Pôle Ressources Lou Vésin

ou

les mardis de 14h30 à 16h30 pour un atelier partagé avec les personnes accueillies à l'Accueil de jour de L'EHPAD Aerial de Biron



Possibilité de transport- 06 30 90 93 31



MEDITATION DE L'INSTANT PRÉSENT

Animée par Chrystelle Frattini (Centre le Jardin de Roses)

La Méditation est un art qui permet à chaque pratiquant, par l'intermédiaire d'une technique, de l'assise et de la présence à Soi, d'éprouver le calme mental et physique en clarifiant l'esprit. Dans le tumulte de la vie quotidienne, la **méditation** nous offre la possibilité de faire une pause, dans le calme et le silence, pour ne pas suivre nos pensées, nos émotions, nos états d'être, et ainsi permettre de laisser place en nous à la sérénité, à l'**Instant Présent**.

Tous les mardis de 18h30 à 19h30 à Captieux

Participation financière sur cet atelier

Inscriptions et renseignements : 06 30 86 56 31 (Chrystelle)

CINEMA - *La grande évasion du vendredi*

Tous les 1ers vendredis du mois. Une séance au cinéma de Captieux pour celles et ceux qui apprécient d'aller au cinéma l'après-midi.

Vendredi 1er mars à 14h30 au cinéma de Captieux

MAISON DE RETRAITE 2 Comédie de Claude Zidi par Kev Adams, Elodie Hesme

Durée · 1h42



Quand le foyer Lino Vartan - qui accueille jeunes orphelins et seniors- doit fermer pour raisons sanitaires, Milann n'a pas d'autre choix que de répondre à l'invitation d'une maison de retraite dans le Sud qui les accueille pour l'été. Tous embarquent dans le bus d'Alban. Enfants et anciens découvrent alors le Bel Azur Club, une villa idyllique au bord de la mer : le rêve ! Une aubaine pour ces gamins orphelins qui n'ont jamais eu de vacances... Mais le paradis tourne à l'enfer car anciens et nouveaux pensionnaires du 3e âge se détestent ! La guerre des seniors est déclarée !

Tarifs seniors (plus de 65 ans) et tarif réduit 4 € - Tarif plein 6 €

Possibilité de transport pour les personnes de plus de 65 ans ne pouvant se rendre au cinéma par leurs propres moyens.

Renseignements : 06 30 90 93 31

Partenariat Mairie de Captieux, Pôle Ressources / EHPAD Airial de Biron et Foyer occupationnel du Complexe de la haute-Lande

GYM DES NEURONES Avec Audrey Guilhem, psychologue

Un atelier convivial à destination des seniors pour stimuler sa mémoire et mieux comprendre comment celle-ci fonctionne.

Le vendredi tous les 15 jours de 10 à 12 h au Pôle Ressources

Vendredis 1er mars, 15 et 29 mars puis vendredis 12 et 26 avril

Renseignements et Inscription au 06 30 90 93 31

GYM DOUCE ENERGETIQUE / QI GONG

Atelier animé par Delphine Petit

Un atelier de pratique debout ou assise (au choix)

Le mardi de 09h à 10h à la salle des sociétés (Captieux)

Modalités d'inscription

Participation financière sur cet atelier :

Adhésion annuelle à Familles Rurales + tarif atelier de juin à septembre

Renseignements au 06 01 90 41 02 (Delphine)

CLUB DE LECTURE - NOS COUPS DE COEUR

Un rendez-vous mensuel à la bibliothèque de Captieux, pour échanger et partager autour de nos lectures.

jeudi 07 mars et lundi 08 avril de 15h à 16h30 à la bibliothèque
Avenue du stade – 33840 Captieux

Inscriptions et renseignements : 06 30 90 93 31

En partenariat avec la Mairie de Captieux

SCRAPBOOKING

Animé par Sylvie Lebeau

Le « scrap » est une technique créative qui permettra de mettre en valeur vos photos dans un album.

Tous les mercredis de 14h à 16 h à la salle des sociétés (Captieux)

Renseignements / inscription : Sylvie 06 31 54 85 04

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT [MONALISA]

En Nouvelle Aquitaine, 32 % des personnes de plus de 60 ans se sentent seules et 22% passent des journées entières sans parler à personne*. De nombreuses études montrent les impacts de l'isolement social sur la santé mentale , physique, et la cohésion sociale (*Sources / Petits Frères des Pauvres)

Une équipe citoyenne est à l'œuvre sur Captieux et Sauviac pour proposer des actions concrètes afin de lutter contre l'isolement social ressenti par certaines personnes âgées. Aujourd'hui, ce sont 10 bénévoles qui rendent visite en binôme et régulièrement aux personnes âgées qui le souhaitent. Ces visites régulières ont déjà lieu à l'EHPAD et les premières rencontres à domicile s'organisent. Tous les bénévoles engagés sont accompagnés et bénéficient de formations régulières.

Tout ça dans une très bonne ambiance !

Vous voulez nous rejoindre notre équipe de bénévoles ? Avoir des renseignements ?

Organiser des visites chez vous, chez un proche ?

Appelez-nous → 06 30 90 93 31

LOTO AIRIAL DE BIRON {EHPAD}



Ouvert à toutes et tous

Dimanche 24 mars à 13h45
au C entre culturel
de Captieux

1 € le carton

12 € la plaque

Pesée du Jambon

DE
NOMBREUX LOTS
A GAGNER