



VoTRE
PARTENAIRE



En partenariat avec :

- les communes d'Arancou, Bardos, Bergouey Viellenave, Bidache, Came, Guiche et Sames

- et la Communauté d'Agglomération Pays Basque

Les actions collectives en faveur de personnes de plus de 60 ans

L'Union Départementale des CCAS des Pyrénées Atlantiques (UDCCAS64), en lien avec le pôle territorial Pays de Bidache de la communauté Pays basque, vous propose de participer à des actions collectives. Ces actions émanant de prérogatives nationales s'adressent à toutes personnes de plus de 60 ans dans le but de préserver au mieux leur autonomie.

Afin de définir les activités que nous allons mettre en place, nous vous proposons de répondre au questionnaire suivant et de choisir les ateliers qui peuvent vous intéresser.

Chaque atelier comporte plusieurs séances et dure en moyenne 2h. Il est à noter que ces ateliers sont gratuits pour les plus de 60 ans.

Nous vous remercions de déposer ce questionnaire au secrétariat de votre Mairie au plus tard le 30 juin 2022.

Ces ateliers seront mis en place à compter de l'automne 2022 et se poursuivront en 2023.

Quelques questions vous concernant :

Nom : Prénom : Commune :

Téléphone : Mail :

Vous êtes : une femme un homme

Vous avez : entre 60 et 69 ans entre 70 et 79 ans Plus de 80 ans

Vous habitez : dans une maison dans un appartement

Vous vivez : seul(e) en couple autre :

- Je coche cette case si j'accepte que mes coordonnées soient conservées et utilisées pour me permettre de participer à des ateliers de prévention.



Merci de cocher les activités auxquelles vous aimeriez participer dans la mesure où vous n'y avez pas déjà participé:

Activité physique :

- Atelier de danse (tango argentin, danse basque, salsa) : souligner la danse choisie
- Atelier d'activité physique pour débutant, gym douce
- Atelier form' équilibre, apprendre des postures clefs (12 ateliers de 1h30)
- Atelier de Boxothérapie : atelier ludique adapté aux plus de 60 ans.
- Atelier de marche pour débutant
- Atelier multi activités d'Activité Physique Adapté et nutrition : Equilibre, Endurance, Force, Initiation Marche Nordique, Pilate, Yoga, diététique (10 ateliers de 1h30)

Bien être et santé :

- Activité bien-être physique et psychologique : gestion du stress, travail de respiration, souplesse... (7 ateliers de 1h30)
- Atelier Cap Bien être : comprendre ses émotions, son stress (4 ateliers de 2h45)
- Atelier abordant plusieurs thématiques : nutrition, bien être, santé (6 ateliers de 2h30)
- Atelier de socio esthétique : création de ses cosmétiques pour prendre soin de soi
- Atelier autour de la nutrition (10 ateliers de 2h)
- Atelier NutriActiv : savoir associer alimentation et activité physique (6 ateliers de 2h)
- Sophrologie pour se relaxer, améliorer son sommeil, lutter contre le stress
- Atelier de relaxation sonore : relaxation au travers de la musique
- Atelier de yoga
- Atelier de yoga du rire : se relaxer, lutter contre le stress (8 ateliers de 1h15)
- Prévention diabète
- Atelier de sensibilisation à l'audition, à la vision, au goût (3 ateliers de 3h)
- Atelier cuisine avec thématiques (cuisine santé, cuisine à faible coût...)
- Atelier de naturopathie

Numérique :

- Atelier d'initiation à l'informatique, à internet sur ordinateur (5 ateliers de 1h30)
- Atelier informatique niveau 2 sur ordinateur
- Atelier d'initiation aux tablettes numérique (6 ateliers de 2h)
- Atelier numérique niveau 2 (sur tablette)

Rencontre, discussion, échange, réflexion :

- Atelier philo (débatte autour de thématiques différentes)
- Atelier ludique autour de la mémoire (10 ateliers de 2h)
- Atelier « récit de vie », mes souvenirs de jeunesse dans ma commune
- Atelier pour les jeunes retraités pour bâtir un nouveau projet et s'épanouir à la retraite

Artistique :

- Atelier théâtre
- Art thérapie : travail sur différentes matières comme l'argile, le sable, la peinture, poterie...
- Couture
- Chant
- Poterie

Autre :

- Atelier de prévention routière (1 atelier de 3h)
- Atelier autour du logement, aménager son intérieur, économie d'énergie (4 ateliers de 2h30)
- Atelier d'aide aux aidants : comment aider au mieux un proche âgé

Pour compléter :

- Mes 2 ateliers préférés :
- Autres :

Auriez-vous besoin d'un transport pour vous rendre aux activités ?

- Oui
 Non