



Ces ateliers « **T**emps d'**A**ccompagnement, de **P**révention et d'**A**ction en **S**anté » proposés avec Resanté-Vous, visent à partager des moments de convivialité, d'échanges et de partage autour de l'épanouissement personnel de chacun.

Lors de la 1^{ère} séance, les participants pourront choisir en groupe plusieurs modules parmi :

- **En vadrouille** : déplacement et mobilité
- **Dans tous les sens** : les sens et l'environnement sensoriel
- **Les pouvoirs du cerveau** : attention , mémorisation, planification, orientation
- **Explorer de nouveaux horizons** : accompagnement vers de nouvelles activités
- **Restons zen** : gestion du stress, sommeil et vigilance
- **Top Chef** : équilibre alimentaire et hydratation
- **A chacun son rythme** : gestion de son énergie
- **Home sweet home** : prévention des risques à domicile
- **Vivre ensemble** : relations sociales, famille, amis, voisins
- **Rester connecté** : prévention de la fracture numérique
- **Labyrinthe du soin** : médicaments, services et ressources
- **Tous au vert** : la nature thérapeutique
- **Equilibre et vous** : prévention des chutes

Des jeux, des mises en situation et des exercices à réaliser chez soi permettront à chaque participant de mieux se connaître et de favoriser sa santé et son autonomie.

En fin d'atelier, un bilan collectif sera proposé autour d'un moment convivial.

Ces ateliers hebdomadaires permettront de se retrouver ensemble, de partager et surtout de passer des moments ponctués de plaisir et de rires.