

**Amaelles 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 Amaelles

[amaelles.org](http://amaelles.org)

Centre Atria  
1 avenue de l'Espérance  
90000 BELFORT

03 84 28 08 80  
[contact@domicile90.org](mailto:contact@domicile90.org)

Retrouvez-nous également sur



et sur



[www.ammy.fr/communaute/domicile-90](http://www.ammy.fr/communaute/domicile-90)



devient

Amaelles

Le Printemps  
de la  
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** | *Remuez vos méninges !*  
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, réminiscence, senteurs exquises, dégustation sucrée et fond musical sont au programme.

LIEU ROUGEGOUTTE – 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, Autrechêne 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<sup>ème</sup> étage  
Centre Atria – 1 avenue de l'Espérance)  
en partenariat avec EDF



**29/04\*** 10h00 – 11h00

LIEU URCEREY – Foyer rural (16 rue du chêne) – 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** | *Fabriquer 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](mailto:aline.dougoud@domicile90.org) ou 03 84 28 08 80