

# MIEUX ÊTRE AU QUOTIDIEN

# DES ATELIERS À DOMICILE POUR BIEN VIEILLIR

**auboutdufil**

Bien vieillir est étroitement lié à une question d'état d'esprit.

Nous avons tous des capacités de protection mais aussi d'adaptation pour savoir rebondir et continuer à se développer.

## OBJECTIFS DE L'ATELIER

Le programme de cet atelier se compose de 6 séances qui abordent les moyens d'actions dont chacun dispose pour valoriser son bien-être psychologique.

- En quoi l'état d'esprit et le mental influencent notre santé ?
- Que pouvons-nous faire au quotidien pour entretenir et développer cet état d'esprit ?
- Comment réussir à s'adapter face aux nouvelles situations, tout en se préservant ?

Telles sont les problématiques auxquelles nous souhaitons apporter des réponses au fil des séances.

## 6 SÉANCES

- Mieux gérer les situations de stress
- Valoriser l'estime de soi au quotidien
- Cultiver son bonheur grâce à la pensée positive
- Mieux identifier et gérer ses émotions
- Demander, refuser, convaincre... savoir s'affirmer
- Comprendre et mieux se faire comprendre de son entourage

## QU'EST CE QUE C'EST ?

Les ateliers de prévention **AU BOUT DU FIL** sont destinés aux personnes qui ne peuvent pas se déplacer régulièrement pour suivre un atelier en salle.

**4 thématiques sont proposées sur les sujets de la mémoire, de l'alimentation, du sommeil et du mieux-être.** Elles sont déclinées en 36 séances différentes.

**Vous n'avez rien à payer pour ces ateliers.** Ce service est pris en charge financièrement par votre organisme.

## COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

- Nous convenons ensemble d'un rendez-vous pour la séance de votre choix.
- À l'heure de la séance, vous êtes appelé chez vous, sur votre téléphone.
- Vous n'avez qu'à décrocher pour entrer dans la conférence téléphonique. Durant une heure, vous allez partager la même communication téléphonique avec une douzaine de participants autour d'un animateur (neuropsychologue ou diététicien).
- Vous pourrez alors écouter, questionner et profiter de l'expérience des autres.

Si vous disposez d'une tablette ou d'un ordinateur, vous pourrez suivre la séance en visio-conférence.

## VOUS VOULEZ PLUS D'INFORMATIONS ?

☎ **09 72 63 56 25**

prix d'un appel local

Laissez-nous vos coordonnées téléphoniques, c'est un répondeur. Nous vous rappellerons.

Vous pouvez également si vous le souhaitez, nous envoyer un mail :

✉ [service@auboutdufil.org](mailto:service@auboutdufil.org)

**auboutdufil**

Conception graphique par dktdesign.com

Imprimé par Saxoprint, 4 av. Cely, 92600 Asnières sur Seine. Ne pas jeter sur la voie publique.



**LA PRÉVENTION SANS SE DÉPLACER.**

**Chez soi,  
au téléphone ou à l'écran.**

MIEUX ÊTRE AU QUOTIDIEN

MIEUX DORMIR AU QUOTIDIEN

MIEUX MANGER AU QUOTIDIEN

ENTRAÎNER SA MÉMOIRE



**ANGDM**  
Agence Nationale  
pour la Garantie  
des Droits des Mineurs

# MIEUX DORMIR AU QUOTIDIEN

Avec l'âge, le sommeil rime souvent avec nuits écourtées, insomnies fréquentes et fatigue.

Or, souvent ces situations sont dues à une évolution normale de notre organisme, liée au vieillissement.

Il s'agit donc d'abord de comprendre ces difficultés, d'en prendre conscience, pour adapter ses comportements et ses attitudes.

## OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Comprendre le fonctionnement du sommeil pour mieux appréhender les effets liés à l'âge,
- Connaître les conseils et astuces à mener au quotidien, découvrir l'hygiène de vie favorisant le sommeil pour faire face aux difficultés,
- Découvrir les différences entre des difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil.

## 6 SÉANCES

- Ah, pourquoi ces nuits sans sommeil ?
- Juste un petit cachet pour dormir
- Apprivoiser son sommeil au quotidien
- La gestion de la fatigue
- Sophrologie et relaxation
- Bilan de l'atelier sommeil



## BON À SAVOIR

Vous pouvez choisir plusieurs séances qui répondent à vos besoins parmi ces 37 propositions.

# MIEUX MANGER AU QUOTIDIEN

L'alimentation permet à l'organisme de se protéger et de lui donner les moyens de lutter contre la maladie.

Cuisiner, même pour soi, partager des repas avec des proches... Manger est un plaisir dont il ne faut pas se priver. À condition d'équilibrer son alimentation, de l'adapter en quantité à sa faim et à ses besoins.

## OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Comprendre les effets d'un équilibre alimentaire varié,
- Revenir sur un certain nombre d'idées reçues ou d'idées vraies,
- Envisager une démarche de prévention selon les pathologies, les activités de la vie quotidienne ou les aléas de la vie.

## 7 SÉANCES

- Quoi manger pour entretenir son capital osseux ?
- Le cœur, la méditerranée, une passion commune
- Le jeu de la vérité : les emballages à la loupe
- Les cartes en main, l'équilibre alimentaire en poche
- L'alimentation saine à petit budget
- L'alimentation et la mode des « sans »
- Manger de la tête aux pieds



# ENTRAINER SA MÉMOIRE TOUT EN PRENANT PLAISIR

Où sont mes clés ? Où ai-je donc bien pu garer la voiture ? Mais qui est cet acteur ?

Ces petits oublis du quotidien sont gênants et parfois quelque peu angoissants. Mais ils ne sont pas une fatalité. À tout âge, il est possible d'entretenir sa mémoire et de prendre soin de son cerveau.

## OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Exercer ses principales fonctions cognitives,
- Apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne,
- Bénéficier de conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau.

## NIVEAU INITIAL : 7 SÉANCES

- La mémoire, bien la stimuler
- Bien percevoir, se concentrer
- Mémoire et organisation
- Mémoire sémantique et langage
- Mémoire épisodique et souvenirs personnels
- Mémoire et flexibilité mentale
- La mémoire, les mémoires

## NIVEAU APPROFONDI : 11 SÉANCES

- Des chiffres et des lettres en pagaille
- Apprendre, ah la belle affaire !
- La tête dans les nuages
- Si ça se trouve, j'ai Alzheimer ?
- J'ai le mot sur le bout de la langue
- La mémoire et l'hygiène de vie
- La mémoire et les étapes de la vie
- La mémoire et les souvenirs de vie
- La mémoire et le sommeil
- La mémoire, le vrai du faux
- Bilan de l'atelier mémoire

