

POUR QUI ?

Tous les Hauts-Pyrénéens autonomes de 60 ans et plus, souhaitant prendre soin de leur santé et préserver leur qualité de vie.

A QUOI S'ATTENDRE ?

Des séances animées par des professionnels diplômés, dynamiques et bienveillants.

Dans un esprit de convivialité, l'animation de ces ateliers s'articule autour de jeux, exercices ludiques, conseils pratiques et apports techniques.

EN COMPLÉMENT

Le Département assure, avec le soutien de ses partenaires, le déploiement de temps d'information autour de thématiques variées et adaptées aux préoccupations des seniors :

- La sécurité routière
- Les premiers secours
- Les arnaques et les actes de malveillance
- La nutrition
- Etc.

CONTACTEZ-NOUS

Particuliers :

Rendez-vous sur le site internet Ogénie qui recense toutes les actions de prévention proches de chez vous.



www.ogenie.fr

Partenaires :

Contactez les référents territoriaux de prévention du Département pour la mise en place d'ateliers.

**Direction de la Solidarité Départementale
Maison Départementale
pour l'Autonomie**

Hôtel du Département
6 rue Gaston Manent
CS 71 324
65013 TARBES CEDEX 09



05 62 56 74 07
05 62 56 74 93

ATELIERS PRÉVENTION SÉNIORS

PROPOSÉS PAR LE DÉPARTEMENT DES HAUTES-PYRÉNÉES



**BIEN-ÊTRE, ACTIVITÉ PHYSIQUE,
NUTRITION, NUMÉRIQUE,
MÉMOIRE...**

Gratuit





FORME EN BIGORRE

Dans l'objectif de favoriser un vieillissement actif de sa population, le Département des Hautes-Pyrénées propose des programmes variés de six séances d'activité physique et ludique conçus pour :

- Développer votre masse musculaire
- Améliorer votre endurance cardio-respiratoire
- Entretenir votre souplesse et votre mobilité
- Renforcer votre équilibre et votre motricité
- Prévenir les chutes

→ Munissez-vous d'une tenue confortable, de chaussures souples, d'une bouteille d'eau et de votre bonne humeur !

BIEN-ÊTRE EN BIGORRE

Avec l'alimentation et la sédentarité, le stress est devenu aujourd'hui un des facteurs principaux qui impactent négativement notre qualité de vie.

Pour lutter contre les méfaits du stress sur la santé, des programmes variés de six séances vous sont proposés pour comprendre :

- Le rôle des hormones du bien-être
- Le mécanisme des émotions
- Le stress, l'anxiété et l'angoisse et savoir y faire face

et découvrir :

- La communication non violente
- Des techniques préventives et correctives de gestion de crise, pour améliorer son bien-être



NUMÉRIQUE EN BIGORRE

L'évolution accélérée de notre société vers les outils numériques et la digitalisation des démarches administratives entraînent une fracture numérique d'une partie de la population, en particulier des seniors.

Afin d'accompagner les seniors dans ce changement, des programmes de sept séances d'initiation aux outils numériques vous sont proposés dans le but d'apprendre :

- Les bases de l'informatique
- À se servir d'internet, de sa boîte mail et de son smartphone
- À faire ses démarches en ligne
- À se protéger des arnaques en ligne

→ Venez avec votre ordinateur portable ou votre tablette. Il est préférable de se perfectionner sur ses propres outils.