

Avril - Juillet 2018

Nutrition  
Mémoire  
Sommeil  
Bien-être  
Lien social  
Aide aux Aidants



## Ateliers Bien-être

### ● Initiation à la sophrologie

(10 séances)

La pratique des exercices de sophrologie s'inscrit dans une approche psychocorporelle qui permet d'être dans une juste présence vis-à-vis de soi-même et des autres.

**Besançon** | Maison de Velotte  
(37 Chemin des Journaux)

24 avril, 3, 15, 24, 29 mai, 5, 12, 19, 26 juin  
et 3 juillet de 10h à 11h30

**Pontarlier** | Maison Pour Tous Les Longs Traits  
(11 rue de Vuillecin)

26 avril, 3, 17, 24, 31 mai, 7, 14, 21, 28 juin  
et 5 juillet de 14h à 15h30

40€ les 10 séances - Sur inscription  
Public : personnes de plus de 60 ans et proches aidants

### ● Mes retrouvailles... avec moi

(5 séances)

Par le biais de différents supports, réflexion sur l'estime et l'image de soi.

**Besançon** | Locaux d'Eliad  
(41 rue Thomas Edison)

15, 25 mai, 4 ou 7 juin (séance dédoublée),  
12 et 29 juin de 14h à 16h

Gratuit - Sur inscription  
Public : personnes de plus de 60 ans et proches aidants

## Ateliers Santé

### ● Mon sommeil, j'en prends soin

(5 séances)

Sensibilisation sur le sommeil et les troubles associés complétée par des conseils pour mieux dormir.

**Besançon** | Locaux d'Eliad  
(41 rue Thomas Edison)

4, 14, 22, 29 mai et 4 juin de 9h30 à 11h30

Gratuit - Sur inscription  
Public : personnes de plus de 60 ans et proches aidants

### ● Je prends soin de ma santé

(6 séances)

Approche de la santé à travers différents thèmes : nutrition, sommeil, activité physique adaptée et relaxation.

**Ornans** | Hôpital Saint-Louis - Salle Courbet  
(5 rue des Vergers)

14, 22, 31 mai, 7, 12 et 19 juin de 14h à 16h

Gratuit - Sur inscription  
Public : personnes de plus de 60 ans

### ● Manger par nécessité, par plaisir et pour se retrouver

(5 séances)

Information sur l'équilibre alimentaire, l'évolution des besoins selon l'âge, les idées reçues, des trucs et astuces... sans oublier l'activité physique adaptée.

**Besançon** | Locaux d'Eliad  
(41 rue Thomas Edison)

28 mai, 5, 11, 18 et 25 juin de 9h30 à 11h30

Gratuit - Sur inscription  
Public : personnes de plus de 60 ans et proches aidants

### ● La mémoire en jeu

(6 séances)

Entraîner sa mémoire à travers des jeux et des exercices proposés sur des tablettes tactiles. Il n'est pas nécessaire de posséder ou de maîtriser l'outil pour participer à cet atelier !

**Baume-les-Dames** | Mairie (2ème étage)  
(Place de la République)

17, 24, 31 mai, 7, 14 et 21 juin de 9h30 à 11h30

Gratuit - Sur inscription  
Public : personnes de plus de 60 ans et proches aidants

Le nombre de places est limité.  
Réservez dès maintenant !

Inscriptions au  
**03 81 41 67 31**

myriam.truche@eliad-fc.fr  
(bien préciser l'atelier concerné et vos coordonnées : nom et téléphone)

## Atelier Lien Social

### Happy Tab' **Nouveauté!**

(12 séances)

Découverte de la tablette tactile et initiation à son utilisation.

Des tablettes sont mises à disposition lors des séances.

**Chaufontaine** | Mairie (11 rue des Fontaines)

27 avril, 4, 18, 25 mai, 1<sup>er</sup>, 8, 15, 18, 22, 29 juin, 3 et 6 juillet de 9h30 à 11h30

Gratuit - Sur inscription

Public : personnes de plus de 60 ans et proches aidants

## Conférence Nutrition

### «Bien manger, un atout pour bien vieillir»

Avec l'âge, le corps change et ses besoins aussi. Adopter une alimentation adaptée peut influencer favorablement le vieillissement naturel et réduire l'incidence de certaines pathologies liées à l'âge.

**L'Isle-sur-le-Doubs** | Maison des Associations (16 rue de la Velle)

19 juin à 14h30

Gratuit - Entrée libre

Public : personnes à partir de 60 ans

### Pour tout renseignement

Myriam Truche  
Tél. 03 81 41 67 31

### Tout le programme d'Eliad Prévention sur [www.eliad-fc.fr](http://www.eliad-fc.fr)

Rubrique «Vous accompagner/  
Pôle Prévention»

Retrouvez toute l'actualité d'Eliad Prévention sur



### Eliad Prévention

41 rue Thomas Edison - CS92146  
25052 Besançon CEDEX



## Aide aux Aidants

Ces actions s'adressent aux aidants qui accompagnent un proche malade, en situation de handicap ou de dépendance.



### E-lea

Le site dédié aux proches aidants

**Espace d'échanges** pour vous entraider et vous rencontrer

**Agenda** des ateliers et des animations près de chez vous

**Actualité** sur votre rôle et vos droits pour faciliter votre quotidien

**Bibliothèque** d'informations et de conseils

**Dessins humoristiques...**

Inscrivez-vous dès à présent sur [www.reseau-elea.fr](http://www.reseau-elea.fr)

et toujours...

### Le Rendez-vous des Aidants

Rencontres thématiques mensuelles

Pour **partager** son expérience d'aidant avec d'autres personnes qui apportent une aide régulière à un proche.

Rencontres **thématiques** animées un après-midi par mois par un **professionnel de l'accompagnement**.

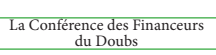
À Besançon, Pontarlier et Vesoul

Gratuit sans inscription.  
Sans engagement, possibilité d'assister à la/aux séance(s) de son choix.

Découvrez le programme du Rendez-vous des Aidants sur [www.eliad-fc.fr](http://www.eliad-fc.fr)

Rubrique «Vous accompagner/Pôle Prévention»

Le Pôle Prévention d'Eliad reçoit le soutien financier de



La commune de Marchaux - Chauffontaine



Les Amis de Saint-Claude