



Prévention



# Les ateliers d'gliad

nutrition

estime de soi

convivialité

sommeil

mémoire

bien-être

lien  
social

# Eliad vous propose...

Acteur de l'économie sociale et solidaire, **Eliad** est une entreprise associative d'aide et de soins à domicile. Présente sous divers noms depuis plus de 70 ans dans ce secteur d'activité, elle a acquis une expertise dans l'accompagnement des publics fragiles à domicile et œuvre pour le «**Droit de vivre chez soi comme Choix de société**».

Depuis 15 ans, Eliad a développé un Pôle Prévention qui a pour mission de mener des actions spécifiques que nous vous proposons aujourd'hui sous forme d'ateliers.

- **Nos concepts** d'Ateliers reposent sur des compétences solides et toutes nos actions sont évaluées.
- **Notre programme** évolue régulièrement pour ajuster nos contenus et modalités aux attentes et besoins des personnes. Nous menons des enquêtes de satisfaction pour chaque intervention.
- **Notre parti pris** est d'aborder les thématiques de façon ludique, dans un climat favorable à la convivialité, pour faire de ces instants Prévention, des moments de Plaisir.

Des instants  
santé et bien-être !

## « ses Ateliers »

Des **activités**, des **animations**,  
des **rencontres débats**

Plusieurs  
formules !

Sur les thématiques : **Sommeil**, **Nutrition**, **Mémoire**,  
**Bien-être**, **Lien social**, **Santé globale**, ...

**Nos objectifs** - permettre aux personnes de :

- **Se reconnaître** à travers le message apporté
- **Se sentir reconnues**, portées et valorisées par leurs pairs et par les professionnels
- **Exprimer** leurs émotions
- **Préserver** leur capital santé
- **Reconquérir** des valeurs essentielles de responsabilité et dignité

**Nos plus :**

- **15 ans d'expérience** en prévention santé et animation
- **Des professionnels pluridisciplinaires**, formations métiers et formations complémentaires (éducation thérapeutique...)
- **Connaissance du public**
- **Appui sur des connaissances scientifiques** et validées
- **Modalités d'intervention adaptées :**
  - **Formats courts** pour tenir compte des capacités d'attention du public
  - **Outils variés et validés** par l'expérience
- **Cadre de non jugement**, de respect de la parole de l'autre et de **confidentialité** posé pour chaque animation

# Les ateliers

## Nutrition

### Atelier de 2 à 5 séances

- Le concept d'équilibre alimentaire
- L'évolution des besoins nutritionnels selon son âge
- Les dimensions de l'acte alimentaire
  - Les liens de chacun à la nourriture
  - Les idées reçues
  - Les trucs et astuces
  - ...

Animation par une diététicienne nutritionniste expérimentée !

### Atelier de 4 à 5 séances

- Les mécanismes du sommeil et son évolution avec l'âge
- Les troubles associés les plus fréquents et les conséquences sur la santé
- Les méthodes d'exploration des troubles du sommeil et les solutions proposées
- Les moyens à disposition de chacun pour mieux dormir
- ...

Méthodes de relaxation facilement reproductibles !

## Sommeil

## Mémoire

### Atelier de 6 à 8 séances

- Entraînement des fonctions cognitives grâce à une méthode intuitive et ludique scientifiquement conçue et évolutive
- Appropriation des outils numériques

Prêt de tablettes

Personnalisation de l'atelier pour chaque participant !

### Atelier de 3 à 6 séances

- Une approche de la santé tout en un permettant une sensibilisation sur les thèmes :
- nutrition
  - sommeil
  - mémoire
  - activité physique adaptée
  - ...

Rappel des notions de base !

## Santé globale

# Les ateliers

## Bien-être

### Atelier de 1 à 15 séances

- Apprentissage de techniques de relaxation permettant le « lâcher-prise »
- Initiation à la sophrologie

Approche individuelle ou en groupe !

Séances individuelles\* possibles : bien-être des mains, des pieds ou du cuir chevelu  
\*à la charge des personnes

## Conseil en image

### Atelier de 1 séance limitée à 3-4 personnes

- Utilisation de la technique de la colorimétrie (influence des couleurs dans l'habillement)
- Réflexion autour des styles vestimentaires
- Appropriation de son image pour faciliter sa relation à l'autre

Apport du groupe pour une démarche personnalisée !

### Atelier de 4 à 5 séances

- Approche de la notion d'estime de soi
- Recherche des ressources personnelles pour l'activation ou réactivation des désirs et/ou capacités
- Valorisation de l'image par le biais de la colorimétrie (influence des couleurs dans l'habillement)
- Aide au choix d'un projet personnel

Outils ludiques facilitant les échanges avec le groupe !

## Estime de soi

### Rencontres-débats de 2h

- Exemples de thèmes :
- La santé des proches aidants
  - Les besoins des proches aidants
  - Le juste milieu entre en faire trop ou pas assez
  - Les enjeux de la fratrie dans l'aide
  - ...

Reconnaissance du rôle des aidants familiaux et de voisinage !

## Aide aux proches aidants



Edition 2017



**Adresse**

41 rue Thomas Edison  
CS 92146  
25052 Besançon Cedex

**Informations**

[www.eliad-fc.fr](http://www.eliad-fc.fr)



**Contact**

Marie-Pierre  
JULIEN-CLAIRET  
03 81 41 67 34