

## PROMOTION DE LA SANTÉ ET PRÉVENTION...ON BOUGE EN EHPAD !

Les 3 EHPAD du territoire vous proposent des activités diversifiées autour du mouvement, adaptées aux seniors et ouverte à un public hors établissement.

**Vous avez plus de 60 ans,**

**Vous êtes seul(e) ou accompagné(e) par un proche,**

**Vous êtes aidant** et souhaitez prendre du temps pour vous ou le partager avec un proche déjà en établissement...

Vous serez les bienvenus pour découvrir les différentes propositions conduites par des professionnels de la discipline :

**gym douce adaptée, yoga, musicothérapie, sophrologie, danse, etc...**

### Combien ça coûte ?

**C'est gratuit !**

**Financé par la Conférence des financeurs  
ARS**

**Une organisation sur site et sur rendez-vous avec :**

- **Annabelle** à La Roche-Chalais
- **Elisabeth et Marie-Laure** à Ribérac
- **Cécilia et Claudie** à Saint-Aulaye

**Pour toute information, contactez le  
bureau des accueils de chaque site :**

Accueil EHPAD LRC : 05 53 91 41 30

Accueil EHPAD RIBERAC : 05 53 92 55 55

Accueil EHPAD ST AULAYE : 05 53 92 43 00

E-mail : [centreressource@chicrdd.fr](mailto:centreressource@chicrdd.fr)

**Un projet réalisé grâce au soutien financier de la Conférence des Financeurs de la Perte d'Autonomie:**

(Conseil départemental, ARS, Région, Département, Union des Maires, Etat, CPAM, Caisses de retraite du régime de base et complémentaires (CARSAT, MSA et RSI - AGIRC-



**EHPAD CHICRDD  
SITE DE RIBÉRAC**  
Rue Jean Moulin  
24600 RIBÉRAC  
05 53 92 55 55



**EHPAD CHICRDD  
SITE CHENARD**  
Rue du Dr Broquaire  
24410 ST-AULAYE-PUYMANGOU  
05 53 92 43 00



**EHPAD  
LA PORTE D'AQUITAINE**  
Place de l'Étoile  
24490 LA ROCHE-CHALAIS  
05 53 91 41 30

## ACTIVITÉS CORPORELLES ET DE BIEN-ÊTRE



# Venez bouger avec nous...

**Activités adaptées aux seniors**

**Sport et bien-être**

**Une pause  
pour prendre soin de soi ...**

## LES EHPAD

**Ribérac - Saint-Aulaye - La Roche-Chalais  
ouvrent leurs portes !**



**SABRI KAROUI**

Après plus de dix années d'expérience dans le domaine du sport et trois ans en tant que praticien en Sophrologie, je me suis approprié ces deux compétences pour proposer une activité et adaptée au plus près des réalités des personnes.

La sophrologie ... un art de vivre pour mieux se connaître et vivre en harmonie avec soi-même et les autres.

*Je vous attends à l'EHPAD de Ribérac pour une séance de groupe.*



**JOSY HEULET**

Venez nous retrouver pour apprendre quelques pas de danse ... et faire travailler la mémoire, l'équilibre. et toujours avec plaisir.

La danse reste le meilleur des sports et il n'y a pas d'âge pour apprendre à danser.

Intervenante ayant plus de 15 ans de partage de la danse de salon avec les adultes, les enfants, les

semi-valides.

*Venez danser à l'EHPAD de Saint-Aulaye les 2<sup>èmes</sup> mercredis du mois !*



**FRÉDÉRIC FAURE**

Intervenant à la Communauté de communes du Ribéraçois, je propose, une gymnastique douce adaptée aux seniors.

Des exercices de respiration accompagnent les mouvements. Les séances incluent aussi des techniques d'assouplissement et d'étirement. La gym douce dénoue les tensions et crée une sensation de détente et de bien-être. Aucun matériel n'est nécessaire.

*Je vous attends pour une séance à l'EHPAD de Ribérac .*

## Retrouvez nous sur les différents sites avec nos intervenants...

# Venez bouger avec nous...



**AMANDINE DECONNINCK**

Dans le cadre d'un programme adapté et sur mesure, je vous propose de vous rencontrer à votre domicile afin de vous faire bénéficier de séances individuelles (1h semaine soit 5 séances) avant de vous proposer de réaliser un passage collectif sur l'EHPAD. Nous avons à cœur dans nos ateliers de vous accompagner afin de maintenir une bonne santé physique, cognitive et sociale ainsi que de vous aidez à améliorer votre qualité de vie.

*Renseignez-vous au 06.11.13.27.83 afin de participer aux ateliers à l'EHPAD de La Roche-Chalais.*



**MONIQUE TEXANDIER**

Vous souhaitez prendre soin de vous pour améliorer votre quotidien. Venez apprendre à utiliser votre corps, dans le respect, avec ses limites et ses possibilités.

Le yoga nous enseigne des techniques afin de pouvoir se sentir mieux dans son corps, son souffle et ses émotions, tout ce qui fait de chacun un être humain .

Entraînons nous à vivre en « yoga » dans notre quotidien .

*Venez essayer une séance de YOGA adaptée à votre âge à l'EHPAD de Ribérac .*



**DELPHINE HUOT**

Dans le domaine du mieux-être, je vous propose la Sophrologie: méthode psychocorporelle pour être bien dans son corps et dans sa tête. Grâce à des exercices très simples basés sur la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive, apprenez à vivre sereinement !

Une pratique régulière de la Sophrologie permet de gérer le stress, les situations difficiles du quotidien et de développer une attitude positive !

*En toute bienveillance, je vous attends pour ces moments de convivialité en groupe à l'EHPAD de La Roche-Chalais .*



**FABRICE CALLAUD**

Après 10 ans d'expérience dans les métiers de la forme, spécialisé dans les méthodes de gym douce, je vous propose une séance ludique adaptée aux personnes encore jeunes d'esprit ... mais un peu moins jeunes de corps.

L'objectif: améliorer votre mobilité, coordination et équilibre, et retrouver souplesse et tonicité musculaire.

*Je vous attends pour ces séances en groupe à l'EHPAD de La Roche-Chalais .*



**CARELLE PUYPELAT**

Je vous accompagnerai dans l'utilisation du « Soundbeam » instrument de musique « sans contact ». Vous pourrez tout en vous amusant collectivement devenir musicalement expressifs et créatifs, quel que soit votre niveau ou vos difficultés. L'intérêt du Soundbeam repose sur la sensibilité du faisceau permettant tant à des personnes à mobilité réduite de « jouer » en toute autonomie et sa technologie électronique rendant disponible une énorme palette de sons du monde.

*A bientôt pour un rendez-vous musical dans les l'EHPAD de Saint-Aulaye et de La Roche-Chalais !*