

PROGRAMME des ateliers sur une journée par semaine pendant 5 semaines

Jour 1 :

- "Ma forme physique, j'en suis où?" (1h)
- "Mon assiette et moi, toute une histoire" (1h)

Jour 2 :

- "Bouger, le secret de ma vitalité" (1h)
- "Relax, on se détend!" (1h)

Jour 3 :

- "Bon pied, bon œil!" (1h)
- Qualité et quantité, chacun son budget (1h)

Jour 4 :

- Plaisir en cuisine (2h)

Jour 5 :

- "J'ai droit à quoi?" (1h)
- "Surprise !" (1h)

INSCRIVEZ-VOUS ET PARTICIPEZ AUX ATELIERS GRATUITEMENT

CONTACTEZ-NOUS :

05 56 32 95 51

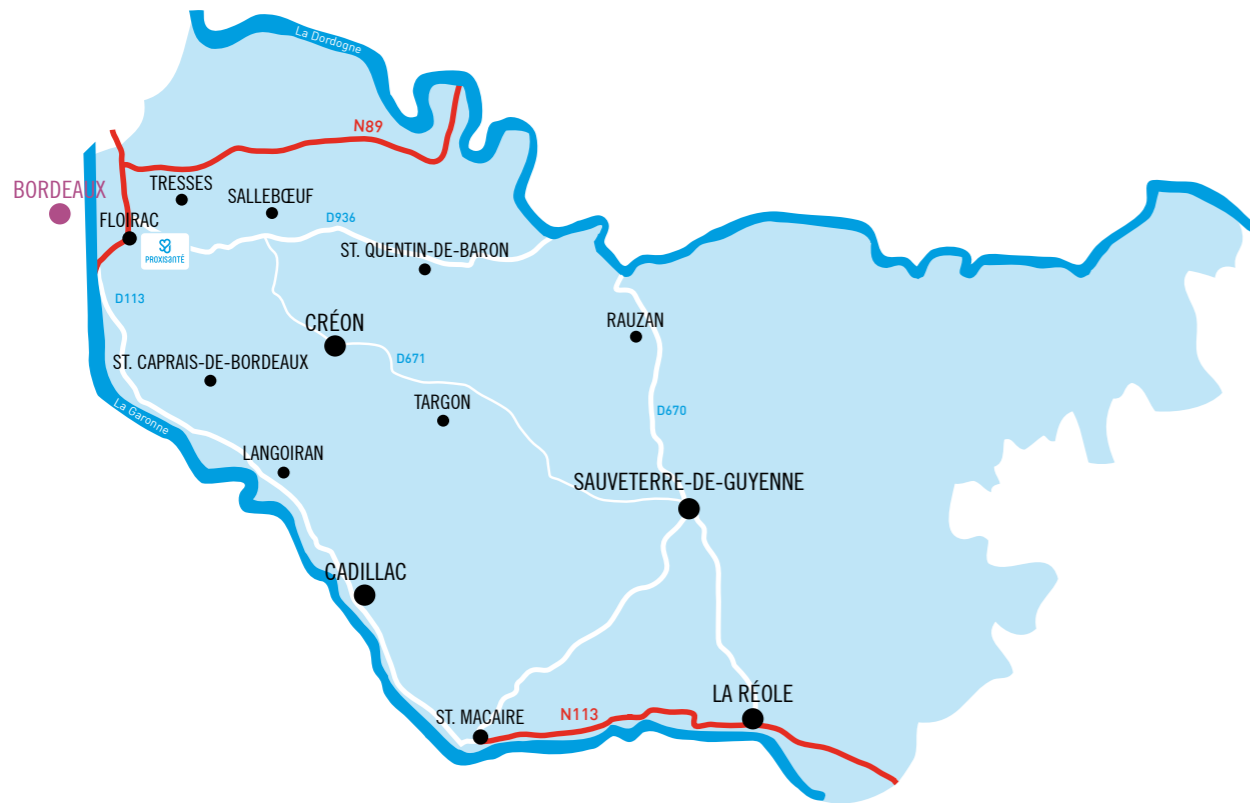
contact.apiadibus@gmail.com

www.proxisante.org



PROXISANTÉ

API ADI BUS... sur le territoire d'Entre-Deux-Mers



PROXISANTÉ - 19 Avenue des Mondaults 33270 FLOIRAC - Tél: 05 56 32 95 51 - proxisante@orange.fr
Association loi 1901 - PROXISANTÉ - J.O 09/02/08 - SIRET 502 654 007 00033 - N° de Déclaration d'Activité 72330848233

2016/2017

SANTÉ PUBLIQUE SENIOR - Prévention de la perte d'autonomie

ACTIVITÉ PHYSIQUE ITINÉRANTE ALIMENTATION DIÉTÉTIQUE ITINÉRANTE

Notre équipe de professionnels de santé se déplace au plus près du domicile via le **API ADI BUS**. Nous animons **des ateliers prévention santé** afin de motiver les seniors en milieu rural pour maintenir leur qualité de vie.



*"Contribuer à bien vieillir
... et plus longtemps!"*

SAVOIR-FAIRE
COMPÉTENCES
MÉTHODE
ADAPTABILITÉ
CRÉATIVITÉ
MÉTHODOLOGIE
PSYCHOLOGIE

ESPRIT ÉQUIPE
ENSEMBLE
PROXISANTÉ
SAVOIR
ÉDUCATION
SANTÉ

DYNAMISME
SAVOIR-ÊTRE
EXPÉRIENCE
EFFICACITÉ
COMPÉTENCES ÉTHIQUE

Conception graphique: DBC Santé - www.dbsante.fr - 03/2017 - Logo API ADI BUS - Bénédicte Chagard - Crédits addresseurs: freepic.com

QUI SOMMES-NOUS ?

Proxisanté est l'histoire d'un médecin généraliste et d'une infirmière libérale qui ont eu envie de mutualiser leurs expériences professionnelles pour améliorer la prise en charge des malades chroniques dans leur quotidien (en dehors de leurs consultations).

Au fil des années, Proxisanté est devenu une structure de santé publique.

Aider autrement en complémentarité du parcours médical et en collaboration avec les acteurs en santé et "réfléchir avec" pour progresser, rester autonome et impliqué.

NOS VALEURS

Une idée, une équipe de 18 éducateurs thérapeutiques, des valeurs communes.

NOS MISSIONS

■ **Valoriser** les potentialités d'une personne pour promouvoir un équilibre en santé acceptable pour elle.

■ **Utiliser** notre expertise professionnelle pour former et accompagner d'autres professionnels de santé désireux de soigner autrement.

"C'est en comprenant, que l'on devient plus autonome !"

NOS SOLUTIONS

Développer des actions de prévention santé, pour **préserver l'autonomie et la qualité de vie**, tout en participant à la réduction des inégalités sociales de santé des seniors dans le milieu rural.


S'appuyer sur la dynamique de groupe, pour partager lors d'ateliers sur les thématiques suivantes :


- L'activité physique adaptée
- L'alimentation au quotidien
- Le maintien de l'autonomie
- L'accès aux droits


POUR QUI ?


Schématiquement, il s'agit de s'intéresser aux seniors en bonne santé, fragiles, en perte d'autonomie et aux proches aidants (familiaux ou professionnels).


VOUS ↔ NOUS


SENIOR 
Se motiver à mettre en place des nouvelles habitudes propices au maintien d'un état de "bonne santé", maintenir le lien social.


ENTOURAGE 
Mettre en valeur le soutien des seniors, permettre d'accéder à l'information, de participer aux ateliers ensemble.


PROFESSIONNEL DE SANTÉ 
Apporter un soutien éducatif, complémentaire au parcours de soin.

INSTITUTION 
Dynamiser les actions de santé, les acteurs impliqués dans l'animation de la ville et utiliser les infrastructures existantes.

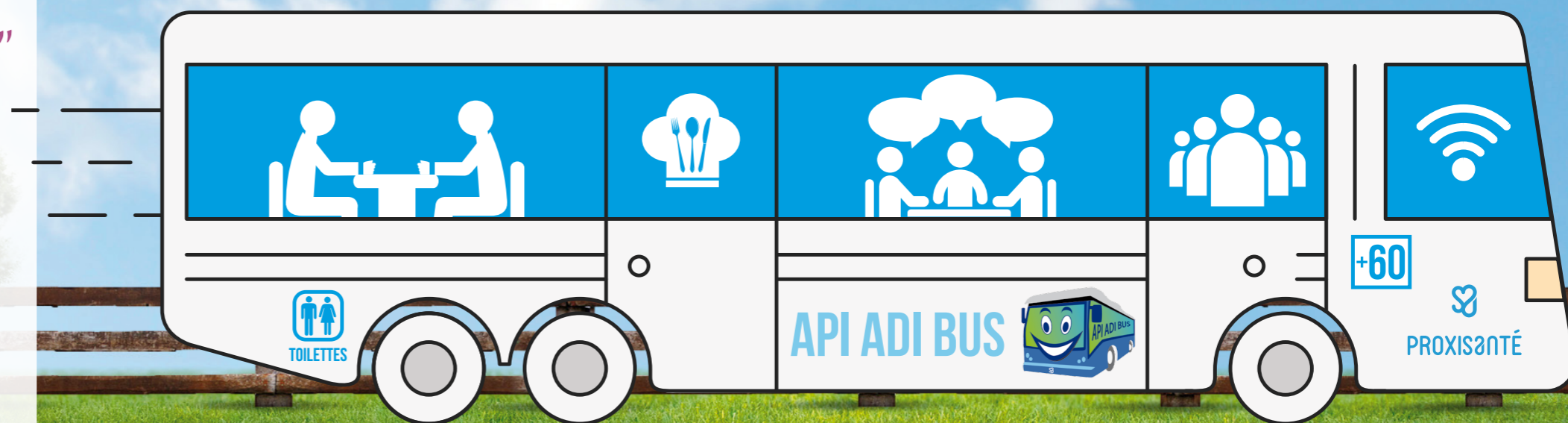
EXPERTISE 
8 ans d'expérience, + de 1 500 personnes rencontrées.

ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS 
Une équipe dynamique investie dans une mission de santé publique.

VISION DE LA SANTÉ INNOVANTE 
Associer proximité et utilisation des nouvelles technologies connectées.

ACTION LUDIQUE 
Pratique, adaptée à une utilisation au quotidien.

COMMENT ÇA MARCHE ?



Des bureaux pour des faces à faces... un moment pour réfléchir.



Une cuisine aménagée pour réaliser les ateliers et les plats avec le traiteur et les diététiciennes.



Un espace convivial pour échanger autour des thématiques abordées lors des ateliers.



Une équipe de professionnels de santé, dynamique pour animer des ateliers dans une ambiance conviviale :

Des diététiciennes, un traiteur, des enseignants en activité physique adaptée, un gérant de société de service à la personne et des auxiliaires de vie sociale.



Un bus connecté en toute situation.



Des ateliers programmés sur plusieurs semaines d'une durée de 2 heures.

Un circuit défini dans des villes de l'Entre-deux-Mers.



Action soutenue et financée par le Conseil départemental dans le cadre du risque de la perte d'autonomie des populations de plus de 60 ans.