

TRAIT-D'UNION

Séniors et aidants selon vos envies, venez partager

L
I
B
R
E

D
A
N
S

V
O
S

C
H
O
I
X



innovant
solidarité
local
échange
ensemble
aider
Animation
entraide
changement
soutien
réunir
liberté



Château silhol
Site Château Silhol SPAP



Conférence des Financiers
de la Prévention de la Perte d'Autonomie des Personnes âgées du GARD

TRAIT-D'UNION

Séniors et aidants selon vos envies, venez partager

L'association d'aide à domicile du Château Silhol vous **propose l'accès à son nouveau service d'animation.**

Il est destiné aux personnes de **plus de 60 ans et/ou leurs aidants.**

Développer :

- **Des temps de partage**, de rencontres lors de cafés parole animés par des intervenants spécialisés autour de thèmes divers (les droits, les choix ; la vieillesse, les maladies, les pathologies...).
- Des activités manuelles, d'expression, d'initiation informatique pour **favoriser et maintenir le lien social.**
- Des ateliers de prévention santé (risques de chutes, nutrition, médication...) afin de **sensibiliser à la santé en pratiquant des activités sportives adaptées.**

Animer :

En organisant des **activités avec nos partenaires locaux** (CCAS, associations, et les différents services du Château Silhol).

Les ateliers **veillent au respect des envies** et des possibilités de chacun, pour que chaque participant **soit acteur du projet.**

S'inscrire :

- **Par téléphone ou par courriel ci-dessous**
- Les dates et lieux des **ateliers consultables sur notre site**, page **Facebook** et **disponible par courrier** sur simple demande.

CONTACTER :

Animatrice : **Véronique MARTIN**

06 60 16 71 92 / Veronique.MARTIN@chateau-silhol.fr



Association Mandataire et Prestataire du Château Silhol

16, Rue de Verdun " Les bureaux du Président " 4^{ème} étages 30 900 NÎMES

Tél : 04 66 04 99 09 – Fax : 04 66 04 99 05 – accueil@chateau-silhol.fr



TRAIT- D'UNION

L'association d'aide à domicile du Château Silhol vous propose « TRAIT-D'UNION » un service d'animation pour les plus de 60 ans :

- Des ateliers « Ecriture, lecture, souvenirs », pour entretenir sa mémoire
- Du sport adapté avec Qi Gong Qi signifie (Energie) et Gong (Travail) qui comprend des mouvements lents, qui procure un bienfait sur les risques de chutes. Il permet de travailler la concentration mentale du fait d'exercices de synchronisation entre la respiration et les mouvements exécutés
- Des animations autour du chant et de la danse
- Des activités manuelles et artistiques mêlant créativité et convivialité
- Des sorties (musées, marchés...)

Si vous ne pouvez pas vous déplacer seule, un service de transport peut être proposé (accompagnement gratuit)

Les ateliers s'effectuent dans une ambiance conviviale, entraide, bonne humeur et une écoute individuelle de chaque personne. De plus il vous sera proposé une collation.

Contact :

Véronique Martin : Animatrice

06 60 16 71 92/ Veronique.MARTIN@chateau-silhol.fr



Association Mandataire et Prestataire du Château Silhol
16, Rue de Verdun " Les bureaux du Président " 4^{ème} étage 30 900 NÎMES
Tél : 04 66 04 99 09 – Fax : 04 66 04 99 05 – accueil@chateau-silhol.fr

