

Les actions collectives en faveur de personnes retraitées.

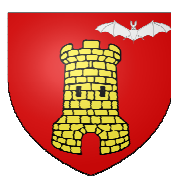
L'Union Départementale des CCAS des Pyrénées Atlantiques (UDCCAS64) en lien avec les 4 communes de la vallée d'Arbéroue (Ayherre, Isturits, Saint Esteben et Saint Martin d'Arbéroue) vous propose de participer à des actions collectives.

Afin de définir les activités que nous allons mettre en place sur chaque commune nous vous proposons de répondre au questionnaire suivant et de choisir les ateliers qui peuvent vous intéresser.

Ce questionnaire est à remettre à l'accueil de votre Mairie au plus tard **le mardi 15 janvier 2019.**

Quelques questions vous concernant

<p style="text-align: center;">Vous êtes :</p> <p> <input type="checkbox"/> Une femme <input type="checkbox"/> Un homme </p>	<p style="text-align: center;">Vous avez :</p> <p> <input type="checkbox"/> Moins de 60 ans <input type="checkbox"/> Entre 60 et 69 ans <input type="checkbox"/> Entre 70 et 79 ans <input type="checkbox"/> Plus de 80 ans </p>
<p style="text-align: center;">Vous vivez :</p> <p> <input type="checkbox"/> Seul(e) <input type="checkbox"/> En couple <input type="checkbox"/> Autre (en famille, avec des amis...) </p>	<p style="text-align: center;">Vous habitez :</p> <p> <input type="checkbox"/> Dans une maison <input type="checkbox"/> Dans un appartement </p>



<p style="text-align: center;">Mes centres d'intérêts :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Activité physique, sport, danse... <input type="checkbox"/> Activité artistique, dessin, peinture... <input type="checkbox"/> Informatique <input type="checkbox"/> Activité de réflexion et de discussion <input type="checkbox"/> Activités autour du bien être 	<p style="text-align: center;">Les activités auxquelles je participe ou auxquelles j'ai déjà participé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Les activités auxquelles vous pourriez participer.

Merci de cocher les activités qui pourraient vous intéresser :

- Activité de marche collective
- Atelier de prévention routière
- Marche nordique
- Atelier de danse (tango argentin)
- Atelier ludique autour de la mémoire
- Atelier philo
- Atelier théâtre
- Atelier « récit de vie », mes souvenirs de jeunesse dans ma commune
- Atelier informatique autour de l'utilisation des CESU, emploi d'aide à domicile
- Atelier d'initiation à l'informatique, à internet sur ordinateur
- Atelier d'initiation aux tablettes numérique
- Atelier autour du logement, aménagement de son intérieur, économie d'énergie
- Activité bien être physique et psychologique : gestion du stress, travail de respiration, souplesse...
- Atelier abordant plusieurs thématiques : nutrition, bien être, santé
- Atelier de socio esthétique : création de ses cosmétiques pour prendre soin de soi
- Atelier autour de la nutrition
- Sophrologie pour se relaxer, améliorer son sommeil, lutter contre le stress
- Atelier de relaxation sonore : relaxation au travers de la musique
- Atelier de yoga
- Atelier de yoga du rire : utiliser le rire pour se relaxer, lutter contre le stress
- Naturopathie : création baumes et crèmes pour lutter contre le stress, les douleurs
- Art thérapie : travail sur différentes matières comme l'argile, le sable, la peinture...
- Atelier pour les jeunes retraités pour bâtir un nouveau projet et s'épanouir à la retraite
- Atelier d'aide aux aidants : comment aider au mieux un proche âgé

