

PROGRAMME des animations sur une journée par semaine pendant 5 semaines

**14 septembre 2018**

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

**21 septembre 2018**

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

**28 septembre 2018**

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

**05 octobre 2018**

- Plaisir en cuisine (2h)

**12 octobre 2018**

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

# INSCRIVEZ-VOUS ET PARTICIPEZ AUX ATELIERS GRATUITEMENT

CONTACTEZ PROXISANTÉ  
**05 56 32 95 51**

contact.apiadibus@gmail.com

OU

CONTACTEZ CIAS DU BAZADAIS  
**05 56 65 49 51**

preventioncias@cdcdubazadais.fr

OU

MAIRIE DE CAPTIEUX  
**05 56 65 60 31**

## Animation Prévention Itinérante BUS

Notre équipe de professionnels de santé se déplace au plus près du domicile via le **API BUS**.

Nous animons des ateliers prévention santé afin de motiver les seniors en milieu rural pour maintenir leur qualité de vie.

Les animations sont gratuites.

Le 07 septembre 2018  
Parking de la mairie  
de 10H à 16H

# CAPTIEUX

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



API ADI BUS... sur le territoire du Sud Gironde



PROXISANTÉ



SAVOIR-FAIRE  
COMPÉTENCES  
MÉTHODE  
ADAPTABILITÉ  
CRÉATIVITÉ  
MÉTHODOLOGIE  
PROXISANTÉ  
SAVOIR  
ÉDUCATION  
EMPATHIE  
PSYCHOLOGIE  
DYNAMISME  
ÉQUIPE  
ENSEMBLE  
SAVOIR-ÊTRE  
EXPÉRIENCE  
EFFICACITÉ  
SANTÉ  
COMPÉTENCES  
ÉTHIQUE

## 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

**La proximité, une équipe de 25 éducateurs en santé, allers vers les autres, rester accessible à tous.**

## 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 ACTIONS

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'animations sur les thématiques suivantes :

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

## AU MENU DES ANIMATIONS SANTÉ

### ■ Ma forme physique j'en suis où ?

Entre ce que vous pensez pouvoir faire et ce que votre corps peut faire, vous testerez vos capacités physiques.

### ■ Mon assiette et moi toute une histoire

Vous échangerez avec une diététicienne sur votre équilibre alimentaire et les idées reçues sur l'alimentation.

### ■ Bouger le secret de ma vitalité

Vous ferez des exercices pratiques, simples et adaptés à chacun que vous pourrez reproduire chez vous de manière simple et régulière afin de maintenir votre forme physique.

### ■ Relax on se détend

Vous échangerez sur vos situations de stress et testerez des exercices de respiration/relaxation.

### ■ Bon pied, bon oeil

Vous identifierez des situations à risque de chutes ou de douleurs, et pratiquerez des exercices adaptés aux situations.

### ■ Quantité et qualité, à chacun son budget

Votre mission sera de savoir choisir et adapter les aliments intéressants tant sur le côté nutritif que sur le côté du porte monnaie.

### ■ Plaisir en cuisine

Vous mettrez la main à la patte pour préparer et déguster des aliments que vous connaissez, mais avec une autre manière de les cuisiner.....et surtout de les déguster ensemble et échangerez avec la diététicienne.

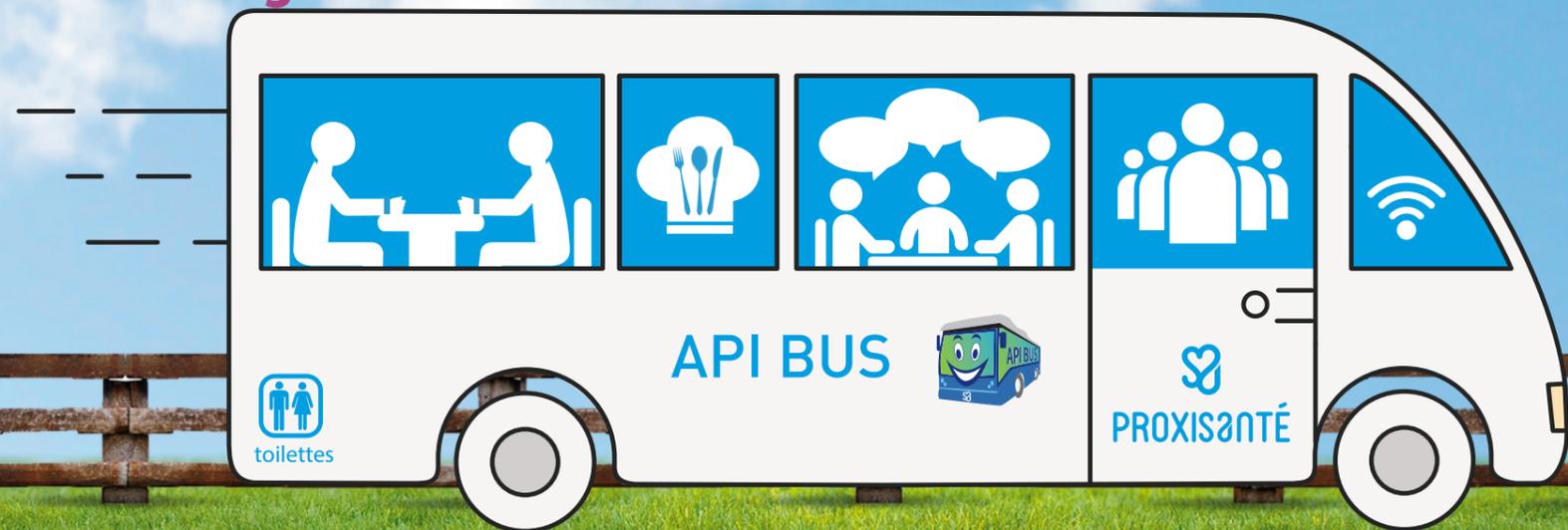
### ■ J'ai droit à quoi ?

Vous connaîtrez et comprendrez quelles sont les aides destinées aux personnes en perte d'autonomie ou fragilisées, et vers qui vous tourner.

### ■ Surprise

Chut.... puisqu'on vous dit que c'est une surprise !

# COMMENT ÇA MARCHE ?



Un espace dédié pour des faces à faces, un moment pour réfléchir.



Une cuisine aménagée pour réaliser les ateliers et les plats avec 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, des enseignants en activité physique adaptée, un gérant de société de services à la personne, des auxiliaires de vies sociales.



Un véhicule connecté en toute situation.



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

Un circuit défini dans des villes du territoire Sud Gironde.



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.