

NEOSILVER

LA VIE PASSIONNÉMENT ACTIVE



ATELIERS APAMA (Activité Physique Adaptée, Mémoire & Alimentation)

“Prévention pour un vieillissement actif et en bonne santé des seniors en risque de fragilité”

NOTRE PROPOSITION

Programme d'ateliers **Activité Physique Adaptée - Mémoire - Alimentation** ("APAMA")



Format : Un parcours de 6 séances (pouvant aller jusqu'à 18 séances)

- Séances **hebdomadaires collectives de 1h30 à 2H** en **présentiel** ou à **distance** :
 - 3 séances "Activité Physique Adaptée"
 - 2 séances "Nutrition"
 - 1 séance "Memoire"
- Contenu composé d'ateliers théoriques, pratiques et physiques.
- Conseils et recommandations sur ces 3 sujets complémentaires
- Groupes de **10 à 15 participants**.

Animation : Des ateliers réalisés par des intervenants dédiés, locaux et professionnels

- Des **intervenants spécialisés selon les thématiques** qui accompagnent et conseillent les bénéficiaires.
- Des contenus et des déroulés adaptés aux attentes et au degré d'autonomie des participants.
- Des méthodes d'animation **innovantes, dynamiques et ludiques**.
- Coordination entre les intervenants pour garantir un fil rouge entre les séances et les thématiques.

Objectifs :

- Faire le lien entre activité physique, alimentation et mémoire,
- Sensibiliser aux enjeux de la dénutrition,
- Reprendre goût à l'activité physique et adopter les bons gestes au quotidien,
- Assimiler des moyens mnémotechniques pour renforcer sa mémoire,
- Reprendre confiance en soi
- Favoriser les interactions sociales.
- Réaliser le chaînage et orienter vers les autres thématiques du parcours ATOUS PRÉVENTION
- Si besoin, permettre une orientation des personnes vers les structures dédiées au vu de certains signaux.

Philosophie :

- Dynamisme et proactivité.
- **Bienveillance** et convivialité.
- Échanges, partage d'expériences et **pair-aidance** entre participants.
- Rencontre de nouvelles personnes et **création de liens**.



Déroulés des séances

Séance 1 (1h30) : *Faire le point sur ses aptitudes physiques*

Séance 2 (2h) : *Bien dans mon assiette, bien dans ma tête et dans mon corps !*

Séance 3 (1h30) : *Mobilité du corps*



Séance 4 (2h) : *Mémorisation et concentration*

Séance 5 (1h30) : *Renforcement musculaire*

Séance 6 (2h) : *Adapter son alimentation à l'évolution des besoins nutritifs*



PARTIE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

3 séances de 1H30

Séances d'activité physique adaptée

Objectifs des Séances :

- **Renforcer** le potentiel musculaire et **améliorer** la condition physique et la santé générale des participants.
- **Inform**er et **rassur**er face aux risques de chute et former aux gestes et actions qui comptent en cas de **chute**.
- **Encourager** les seniors à maintenir une vie active et dynamique.
- **Proposer** une activité conviviale et créer du lien à travers une pratique sportive régulière.

Format :

- Séances de 1h30.
- Des séances thématiques construites **sur la base du plan anti-chutes**.
- Un format en petit groupe pour offrir un cadre convivial.

Intervenant:

Contenu et encadrement des séances assuré par un animateur professionnel sportif certifié APA.



PARTIE MÉMOIRE

1 séance de 2H

Séances Mémoire

Objectifs des séances :

- Permettre aux participants de **comprendre** le fonctionnement de leur mémoire et les fonctions cognitives dans leur ensemble.
- **Sensibiliser** aux comportements quotidiens à adopter pour stimuler et entretenir ses fonctions cognitives.

Format :

- Séance de 1h
- Des activités ludiques et en groupe pour favoriser la convivialité.

Intervenant:

Contenu et encadrement des séances par un coach bien-être ou un professionnel spécialiste de l'accompagnement au changement et ayant de l'expérience avec le public senior.





PARTIE ALIMENTATION

2 séances de 2H

Séances d'Alimentation

Objectifs des séances :

- **Aborder les principes majeurs de nutrition, découvrir** les grandes familles des nutriments et l'équilibre alimentaire.
- Adopter de **nouvelles bonnes habitudes alimentaires**
- **Sensibiliser** aux potentiels troubles alimentaires liés à l'avancée en âge.
- Mieux **comprendre** les risques liés à la **dénutrition**.

Format :

- Séances de 2H
- Un fil conducteur sur chaque séance, avec différents formats (conférence, forum de discussion, jeux et ateliers).
- Alternance de contenu théorique et de prévention avec des ateliers pratiques et ludiques.

Intervenant:

Contenu et encadrement des séances par un coach bien-être, ou un professionnel spécialiste de l'accompagnement au changement et ayant de l'expérience avec le public senior.

DESCRIPTIF DES SÉANCES

Séances	Thématiques abordées	Objectifs
Séance 1 (1H30) : Faire le point sur ses aptitudes physiques	Évaluation des aptitudes	Présentation de l'atelier et recueil des attentes Mise en application d'exercices physiques reproductibles au quotidien et sans matériel
Séance 3 (1h30) : Être en confiance sur ses appuis	Mobilisation du bas du corps	Enchaînement de montées de genou, sauts pieds joints, récupérer un objet au sol, marche guidée avec des repères.
	Temps dédié à la relaxation et la récupération	Enchaînement de différents exercices pour sensibiliser à l'importance de s'étirer
Séance 5 (1H30) : Se déplacer en sécurité et prévenir les chutes	Rappel des principes de sécurité quand l'on se déplace dans différents environnements (en intérieur, en extérieur)	Mise en application de situations pour prévenir les chutes et apprendre à se relever en confiance. Enchaînement de différents exercices pour se relever, avec et sans chaise & prévention des risques de chute.

DESCRIPTIF DES SÉANCES

Séances	Objectifs
Séance 4 (2h) : Mémoire et concentration	Offrir les clefs pour comprendre le fonctionnement de l'attention et comment la mobiliser à travers la pratique de d'exercices ludopédagogiques. La concentration et la mémoire étant directement connectée à la qualité du sommeil, de conseils seront prodigués pour améliorer la qualité de leur sommeil

Et tout au long des séances, partage de "trucs et astuces" et de conseils pour stimuler sa mémoire au quotidien !

DESCRIPTIF DES SÉANCES

Séances	Objectifs
Séance 2 (2H) : Bien dans mon assiette, bien dans ma tête et dans mon corps	Sensibiliser les participants à l'importance d'une alimentation saine et équilibrée, en leur fournissant des informations sur les différents groupes alimentaires et en les encourageant à adopter de nouvelles habitudes alimentaires Aborder le sujet de la dénutrition et des potentiels troubles alimentaires Casser les idées reçues et les tabous alimentaires
Séance 6 (2H) : Présentation des nutriments et des besoins nutritifs spécifiques aux seniors	Fournir aux participants une connaissance approfondie des nutriments essentiels pour leur santé et leur bien-être, ainsi que des groupes d'aliments riches en ces nutriments et les plus adaptés à leur besoin. Apprendre à déchiffrer les étiquettes des aliments et leur composition

Et tout au long des séances, partage de "trucs et astuces" et de conseils pour bien se nourrir et y prendre du plaisir au quotidien !



LE FIL CONDUCTEUR DU PROGRAMME

Un programme complet permettant de :

- **Sensibiliser** aux bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être sur le long terme.
- Aborder deux autres thématiques **cruciales de prévention pour** assurer le bien vieillir des participants
- **Inciter** les participants à réaliser également ces exercices à domicile et à pratiquer une activité physique pérenne adaptée à leur situation et à leurs capacités.
- **Créer du lien social** entre les participants et leur permettre de se retrouver ensuite en dehors du cadre des activités.
- **Formuler** des conseils et diffuser des recommandations sur des sujets complémentaires et ateliers connexes au programme APAMA.

Les ateliers sont mis en place en coordination avec des **partenaires locaux** (centres sociaux, CCAS , CLIC, etc.).

Une **campagne de communication** ciblée est mise à disposition afin de **cibler et recruter les bénéficiaires**. Cela inclut des flyers, des affiches, des modèles d'emails ainsi que des tableaux pour faciliter le suivi et l'inscription.



LES RETOURS DES PARTICIPANTS

"Il faut que cet atelier soit toujours disponible, pour que cela puisse aider d'autres personnes âgées."

Martine, atelier mémoire, Val-de-Marne (94)

"C'était super ! L'animatrice était bienveillante et très professionnelle. C'était un atelier très motivant et je souhaiterais le refaire."

Robert, atelier Equilibre en mouvement, Essonne (91)

"C'était intéressant, je pense que c'était bien de revoir les bases, comment faire des plats sains, etc. Et puis j'ai appris des choses sur les protéines, les fibres et tout ça, et je pense que maintenant je pourrai mieux les intégrer dans mes repas. Merci !"

Sylvie, atelier nutrition, Paris (75)

"Tout était bien, comme L. Van Beethoven = ambiance chaleureuse et bienveillante, car simple et patiente."

Jacqueline, atelier mémoire, Hauts-de-Seine (92)

"J'aurais aimé faire beaucoup plus d'exercices, mais je tiens à souligner les grandes qualités d'humanité et de délicatesse de la personne qui a mené cet atelier"

Agnès, atelier mémoire, Oise (60)

LES RETOURS DES INTERVENANTS PROS

“Les ateliers mémoire dans notre structure se déroulent très bien. Catia est solaire et toujours de bons conseils, les participants sont très satisfaits et cela se voit puisqu'ils reviennent à chaque fois.”

Partenaire local accueillant les ateliers mémoire, Seine-Maritime (76)

“Le retour positif des participants : meilleure concentration, meilleure mémorisation, prise de conscience des stratégies à mettre en place, ils font plus de choses, sont plus à l'aise, mémorisent mieux les codes.”

Christelle, psychologue, Moselle (57)

“Les personnes présentes ont, pour quelques-unes, des difficultés dans leur vie personnelle et me partagent la bouffée d'oxygène, le bien-être que ces ateliers procurent.”

Marie-Laure, neuropsychologue, Val-de-Marne (94)

“Le rythme de 2 fois par mois convient, si l'atelier se déroulait toutes les semaines ce serait encore mieux ! L'intervenante psychomotricienne connaît très bien les personnes âgées, a su très vite s'adapter et créer un lien de confiance avec les résidents. Elle est très rassurante. Le format est parfait (le matin, 1h). Pour l'anecdote, un monsieur, souvent fatigué et très peu expressif de ses sentiments, a déclaré à l'animatrice de la résidence : “c'est super, je me suis régalé aujourd'hui, elle est super cette dame”.”

Stéphanie, directrice de résidence, Gironde (33)

LES RETOURS DES INTERVENANTS PROS

“Ce matin j’ai compris pourquoi je me réveille avec joie tous les matins. J’ai pu accompagner des retraités qui viennent assister à l’atelier mémoire que j’anime. Les échanges qui ont lieu lors de cet atelier et la confiance qu’ils me témoignent, me permettent de passer un moment très riche.

Chaque mois je peux mesurer les résultats tant sur la mémoire que sur le bien-être, car je ne peux m’empêcher de les écouter pour bien d’autres problématiques. Alors je peux me dire que ce métier me permet de me sentir pleinement utile à notre société. Vous serez d’accord avec moi pour savoir que ça n’a pas de prix ! Merci Neosilver pour cette confiance et ce partenariat.”

Grégory, hypnothérapeute, Val d’Oise (95)

“J’aime bien travailler avec vous. Je trouve que les ateliers proposés ont tout leur sens par rapport au public accompagné. Le contact avec Neosilver pour la préparation et le suivi des ateliers est facile, et la réactivité est assurée. la recherche d’intervenants qualifiés me plaît, cela permettrait d’avoir des interventions de qualité. Et enfin, la rémunération proposée est convenable.”

Adrien, coach sportif, Rhône (69)

“Le cours s’est très bien passé, le groupe est souriant, motivé et vraiment sympathique, c’était un très bon moment partagé. Les tests ont été effectués et ont montré un bon niveau d’aptitude. Vivement le prochain cours !”

Sabrina, intervenante APA, Essonne (91)



NEOSILVER

CONSTRUISONS, ENSEMBLE, L'AVENIR DE NOS SÉNIORS

NEOSILVER

contact@neosilver.fr

