



Nom : **Prénom** :

Commune :

Contact (Mail ou Téléphone) :

Les actions collectives en faveur de personnes retraitées.

L'Union Départementale des CCAS des Pyrénées Atlantiques (UDCCAS64) en lien avec le Contrat Local de Santé Est Béarn et les CCAS de Sauvagnon, Serres-Castet, Navailles-Angos et Montardon vous propose de participer à des actions collectives. Ces actions émanant de prérogatives nationales s'adressent à toutes personnes retraitées dans le but de préserver au mieux leur autonomie.

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

Chaque atelier comporte plusieurs séances, dure en moyenne 2h et est toujours accompagné d'une collation ou d'un goûter. Il est à noter que ces ateliers sont gratuits pour les retraités.

Nous vous remercions de déposer ce questionnaire à la Mairie de votre commune avant le 1^{er} février 2020.

- Je coche cette case si je ne suis pas intéressé(e) et je remets ce questionnaire à la Mairie.

Quelques questions vous concernant

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



<p>Mes centres d'intérêts :</p> <p><input type="checkbox"/> Activité physique, sport, danse...</p> <p><input type="checkbox"/> Activité artistique, dessin, peinture...</p> <p><input type="checkbox"/> Informatique</p> <p><input type="checkbox"/> Activité de réflexion et de discussion</p> <p><input type="checkbox"/> Activités autour du bien être</p>	<p>Les activités auxquelles je participe ou auxquelles j'ai déjà participé :</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
--	---

Auriez-vous besoin d'un transport pour vous rendre aux activités ?

Les activités auxquelles vous pourriez participer.

Merci de cocher les activités qui pourraient vous intéresser :

- Atelier de prévention routière
- Atelier de danse (tango argentin, danse basque, salsa etc.....)
- 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 (conseils pour bien s'alimenter)
- Sophrologie pour se relaxer, améliorer son sommeil, lutter contre le stress



- 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...
- Poterie
- 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
- Autres :