



Espace Prévention ACTIVITES



SPAD, 88 Bis Rue République, 73200 ALBERTVILLE
Tel : 04.79.37.49.55 – Mail : contact@services-spad.com
www.spad73.fr

MAI 03.09.2024

UNE NOUVELLE VIE COMMENCE A NOS COTES...

A la retraite, c'est un autre projet de vie à mettre en place avec une organisation journalière à repenser, de nouveaux centres d'intérêts à trouver et de liens à tisser, en prenant soin de soi...

Cela peut se faire en toute autonomie mais on peut avoir aussi énormément de difficultés à s'organiser et de fait, glisser doucement vers l'isolement social et l'oubli de s'occuper de soi.

Notre « ESPACE PREVENTION »

Pour trouver ensemble des accompagnements adaptés à vos besoins, des activités en adéquation avec vos envies, appuyés sur l'échange, la convivialité et la concertation.

Nos stages et activités vous sont proposés....

En extérieur, à SPAD ou à domicile...et sont accessibles avec la carte «Multi-Activités Espace Prévention» au tarif de 10, 30 ou 50€. Cette carte est personnelle et valable 2 ans à date d'achat. Chaque activité ou stage a une valeur de point (cf.p 4) qui sera déduite de votre carte lors de votre participation ou inscription à une séance.

FORMALITES D'INSCRIPTION....

Pour vous inscrire, vous devez fournir :

- Le bulletin de pré-inscription «Espace Prévention» et le Règlement intérieur signé.
- Le règlement de la Carte « Multi-Activités Espace Prévention » de 10, 30 ou 50 € par chèque (libellé à l'ordre du SPAD) ou en espèces.

SOMMAIRE

Les activités & Sorties à la carte :Page 5 à 12



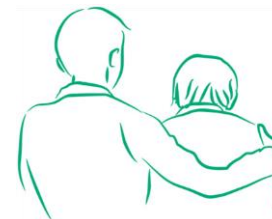
Jeux de société.....	Page 5
Activités manuelles.....	Page 6
Sécurité routière & code de la route.....	Page 7
Ludothèque Express.....	Page 8
Casque de réalité virtuelle.....	Page 9
Promenade urbaine	Page 10
Conseils pour économiser.....	Page 11
Sortie à la journée et séjour vacances.....	Page 12

Les stages :Page 13 à 17



Mémoire & stimulation cognitive.....	Page 13
Théâtre Séniors.....	Page 14
Chants et rythmes.....	Page 15
Journal Séniors Atelier littéraire.....	Page 16
Habilité & motricité fine.....	Page 17

Soutien et assistance aux aidants familiaux :Page 18 à 20



A la rencontre des aidants familiaux.....	Page 18
Visite de courtoisie & appels de convivialité	Page 19
Sensibilisation au matériel adapté.....	Page 20



NOUS JOINDRE ou NOUS RENDRE VISITE....

Horaires d'ouverture de l'accueil

Du lundi au vendredi : 8h00 à 12h00 - 13h30 à 16h30

Tél 04.79.37.49.55

Adresse 88 Bis Rue République 73200 ALBERTVILLE

Mail contact@services-spad.com

Site internet www.services-spad.com

APRES-MIDI JEUX DE SOCIETE «JEU, SPAD & MATCH»



Quand : mercredi de 14h à 16h (hors vacances scolaires)

Où : à SPAD Public : Pour tous

Par qui : Marjorie BAUD

Modalités : Sur inscription 7 jours minimum avant la date souhaitée

5 points par séance (collation incluse)

Vous qui aimez les jeuxvenez seul(e) ou accompagné(e) passer un moment de convivialité et d'échange durant ces ateliers de 2h où vous pourrez profiter de plus de 60 jeux de société (jeux de plateau, de lettres, de stratégie...) autour d'une tasse de thé ou de café et de petites douceurs pour régaler vos papilles.....

Comme sur les boîtes de jeu, Marjorie vous accueille de 7 à 177 ans...

Car plus on est de fous...Plus on joue...

mercredi 11 septembre	mercredi 13 novembre
mercredi 18 septembre	mercredi 20 novembre
mercredi 25 septembre	mercredi 27 novembre
mercredi 02 octobre	mercredi 04 décembre
mercredi 16 octobre	mercredi 11 décembre
mercredi 06 novembre	mercredi 18 décembre

ACTIVITES MANUELLES

« SPAD'ART »



Quand : lundi de 14h à 16h-1 fois/ mois -

(hors vacances scolaires)

Où : à SPAD Public : Bénéficiaires + Aidants

Par qui : Alicia ROLLIN

Modalités : Sur inscription 7 jours minimum avant la date souhaitée

5 points par séance

Les activités manuelles permettent le développement des capacités cognitives, de la concentration ainsi que de la coordination entre la vision et les gestes. Elles stimulent la motricité fine, la dextérité mais également la créativité. Les loisirs créatifs contribuent au bien-être physique et moral.

Nous proposons des activités diverses qui varieront au gré des saisons : décorations de Noël, de Pâques, créations printanières... avec des matériaux naturels ou de récupérations dans une démarche éco-responsable.

Lundi 09 septembre	Pot de fleur	
Lundi 07 octobre	Déco quilling	
Lundi 04 novembre	Création de bougie	
Lundi 02 décembre	Création d'une boule de Noël	

MERCI...

A TOUS NOS PARTENAIRES QUI
NOUS SUIVENT ET NOUS
SOUTIENNENT AU FIL DES ANS
ET DES IDEES....





SENSIBILISATION AU MATÉRIEL ADAPTE

«ERGOTHEQUE»

Quand : A la demande – Nous contacter

Où : à SPAD

Public : Bénéficiaires + Aidants + Salariés

Par qui : Auxiliaire de vie formée

Modalités : Sur inscription – 1 point par séance



Notre "Ergothèque" s'avère être un dispositif vertueux, fiable et efficace en matière de soutien à domicile des seniors !

Découvrez les nombreux accessoires de la vie pratique pour personnes âgées et/ou en situation de handicap afin de compenser une situation de handicap en fonction de l'environnement, de la pathologie et des besoins des personnes.

Ces aides techniques sont présentées par notre équipe « Handéo » pour découvrir une large gamme de matériel paramédical et accessoires pour les personnes âgées et/ou en situation de handicap pour faciliter le quotidien des aidants, favoriser l'autonomie et le maintien à domicile.

LUOTHEQUE EXPRESS

«TOP CHRONO... JOUONS CHEZ VOUS»



Quand : A la demande du lundi au vendredi

Où : à DOMICILE

Public : Pour tous

Par qui : Aides à Domicile

Modalités : Sur inscription 7 jours minimum avant la date souhaitée.

Gratuit - Temps de jeu de 15 minutes en fin d'intervention d'une de nos aides à domicile jusqu'à une heure maximum.

Le jeu s'invite chez vous...Nos aides à domicile peuvent à votre demande emprunter des jeux de notre ludothèque et vous proposer d'y jouer durant tout ou partie de leurs temps à votre domicile.

Cette activité ludique vous permettra de vous divertir en favorisant les moments de plaisir et d'échanges privilégiés avec vos aides à domicile.

CASQUE DE REALITE VIRTUELLE "LUMEEEN"

« VOS REVES...
UNE REALITE »



Quand : A la demande du lundi au vendredi

Où : A SPAD et à DOMICILE

Public : Pour tous

Par qui : Marjorie BAUD et nos Aides à Domicile

Modalités : Sur inscription 7 jours minimum avant la date souhaitée

1 point par séance selon la formule choisie

SPAD dispose d'un casque de réalité virtuelle et propose deux types de contenus : des vidéos à 360° du monde réel avec le module Évasion et des expériences relaxantes 3D en images de synthèse avec le module Relaxation. Ce matériel est mobile et s'adapte parfaitement aux soins à domicile pour compléter notre offre de prestations et d'animations à destination des personnes âgées. Il peut également être dispensés dans nos locaux et permettre de partager des expériences hors du commun et d'échanger avec l'animatrice.

Les bienfaits de son utilisation sont multiples : détend et relaxe, stimule l'expression verbale et la mémoire, promulgue des émotions.

Alors n'hésitez plus et évadez-vous avec nos casques « Lumeen ».



VISITE DE COURTOISIE & APPEL DE CONVIVIALITE

«UN OEIL SUR VOUS»



Quand : Du lundi au samedi entre 9h et 18h

A la demande et à la fréquence déterminée avec les aidants et nos services en fonction de nos disponibilités.

Où : A domicile ou par téléphone

Pour : Bénéficiaires et leurs aidants

Par qui : Aides à Domicile

Modalités : Sur inscription – GRATUIT pour les appels de convivialité et 15 points par passage pour visite de courtoisie.

Vous souhaitez vous absenter pour une journée, quelques jours de vacances ?

Nous vous proposons :

- Une visite de courtoisie : 15 minutes de passage par jour pour vérifier que tout va bien. (aucun acte ne sera réalisé)*
- Un appel de convivialité pour prendre des nouvelles et s'assurer que tout va bien.*

Pour vous échapper en toute sérénité.....



A LA RENCONTRE DES AIDANTS FAMILIAUX

«LA LAMPE DE L'AIDANT»

Quand : A la demande et à la fréquence déterminée avec nos services et les aidants. Nous contacter
Où : A domicile, à SPAD ou en extérieur

Public : Aidants

Par qui : Muriel ALLOUA, Marjorie BAUD, Christine CORNU, partenaires et infrastructures nationales.

Modalités : Sur inscription - GRATUIT

«La lampe de l'aidant» a pour finalité de soutenir et accompagner l'aidant « avec ses joies, ses peines, ses envies» et pas seulement l'aidant dans sa fonction, mais également pour leur proposer des temps de répit, participer à leur qualité de vie.

Vous êtes proche aidant, « La lampe de l'aidant » vous propose:

- Un accompagnement individualisé,
- De multiples activités de détente à la carte,
- Une fois par mois, démonstration de matériel technique pour voir, comprendre et faire...
- Une co-construction d'un projet d'aide au répit.



PROMENADE URBAINE

«UN PAS ... APRES L'AUTRE»



Quand : Selon un calendrier établi de 11h à 12h (hors vacances scolaires)

Où : En extérieur

Public : Bénéficiaires + Aidants

Par qui : Muriel ALLOUA

Modalités : Sur inscription 7 jours minimum avant la date souhaitée
1 point par séance

Envie de déambuler dans les rues d'Albertville, flâner dans les parcs tout en discutant, sans oublier de faire travailler avec douceur tous les muscles de son corps en utilisant le matériel urbain : banc, escalier, lampadaire...

Venez nous rejoindre pour passer un moment convivial et dynamique mais à chacun son rythme...

Mardi 1er octobre

Mardi 15 octobre

Mardi 05 novembre

Mardi 19 novembre

Mardi 03 décembre

Mardi 17 décembre

SORTIE A LA JOURNEE & SEJOUR VACANCES

«LES FOULARDS JAUNES EN BALADE»



Quand : Calendrier défini au fil des saisons

Où : En extérieur

Public : Plus de 65 ans et/ou personnes en situation de handicap et leurs familles.

Avec qui : Muriel Alloua, Marjorie Baud et une équipe d'aides à domicile.

Nous vous proposons des sorties adaptées où bonne humeur rime avec bon repas dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Toutes nos destinations à la journée ou en séjour « Vacances Séniors » sont accessibles au public à mobilité réduite et/ou en situation de handicap.

Nous assurons votre transport en autocar avec plateforme PMR.

HABILETE & MOTRICITE FINE

«FAIRE DES PIEDS & DES MAINS»



Quand : Selon un calendrier établi de 09h30 à 10h15 (hors vacances scolaires)

Où : à SPAD

Public : Plus de 65 ans et/ou personnes en situation de handicap

Par qui : Muriel ALLOUA

Modalités : Sur inscription le vendredi matin avant la date souhaitée
2 points par séance

L'entraînement à l'habileté et la motricité fine va consister par des exercices, de certains muscles des doigts et des mains à faire des mouvements précis afin d'atteindre, d'agripper et de manipuler des objets pour que vous puissiez continuer à réaliser les gestes minutieux du quotidien.

Ces jeux d'encastrement et de manipulation permettent, en plus, de travailler la préhension et la dextérité manuelle, de stimuler la logique, la concentration, la coordination œil-main.

Mardi 1er octobre
Mardi 15 octobre
Mardi 05 novembre

Mardi 19 novembre
Mardi 03 décembre
Mardi 17 décembre

JOURNAL « SENIORS » ATELIER LITTERAIRE

«A LA UNE... A LA DEUX»



Quand : Une fois par mois – vendredi de 14h à 16h (hors vacances scolaires)

Où : à SPAD Public : Pour tous

Par qui : Alicia ROLLIN

*Modalités : Sur inscription 7 jours minimum avant le début du stage
1 point par séance*

L'atelier "création d'un journal" est un « concentré » d'activités proposées aux séniors, avec comme finalité, la conception d'un journal, par et pour les séniors.

Vous pourrez contribuer à son élaboration en écrivant des articles, en proposant vos photos ou vos dessins d'illustration...

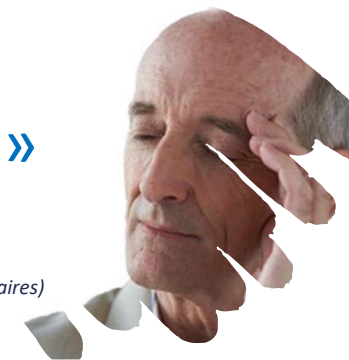
L'écriture favorise la concentration et permet l'expression des émotions, la stimulation de l'imagination, de la mémoire ou encore de la créativité.

Dans un espace de liberté et de bienveillance, laissez votre plume nous conter une histoire, un poème et emmenez-nous dans votre univers.

vendredi 13 septembre	vendredi 08 novembre
vendredi 11 octobre	vendredi 13 décembre

MEMOIRE & STIMULATION COGNITIVE

«MECANICO-MEMO»



Quand : jeudi de 9h30 à 11h (hors vacances scolaires)

Où : A SPAD

Public : Plus de 60 ans.

Par qui : Marjorie, animatrice certifiée par la « Fabrique à neurones ».

*Modalités : Sur inscription 7 jours minimum avant le début du stage -
2 points par séance (10 séances par stage)*

Marjorie, animatrice de la « Fabrique à Neurones » vous propose des ateliers gratuits de stimulation cognitive sous la forme de jeux.

Venez découvrir ce bel outil qu'est notre cerveau et comment l'entretenir afin qu'il ne rouille pas, qu'il ne se grippe pas et conserve ainsi toutes ses fonctionnalités le plus longtemps possible...

Nous allons ensemble huiler ses rouages et autres mécanismes ...

Nous évoluerons, progresserons ensemble tout au long de ces ateliers à travers des séances ludiques dans une ambiance détendue, conviviale et bienveillante.

Prochain Stage : 12 Septembre 2024 – 10 séances



THEATRE SENIORS

« LES 3 CANNES »



Quand : vendredi de 9h30 à 11h30

(hors vacances scolaires)

Où : A SPAD

Public : Plus de 60 ans.

Par qui : Mme BEUGNIEZ-JUILLERAT, metteur en scène et comédienne.

*Modalités : Sur inscription 7 jours minimum avant le début du stage
1 point par séance*

Confirmé ou débutant : Vous souhaitez monter sur les planches ? Confectionner de costumes ? Réaliser des décors ? Ecrire des scénettes pour la Compagnie de théâtre «Les 3 cannes » dirigée par Mme Beugniez-Juillerat...

Si vous êtes intéressé ou tout simplement curieux, alors cette aventure est faite pour vous !

Cet atelier permettra aux séniors de travailler à travers la pratique théâtrale sur des aspects essentiels communément utilisés : le corps, la voix, la mémoire, le jeu dramatique, la relaxation, la connaissance de soi et des autres ; et ce, de manière ludique et participative, dans le respect de chacun et la bienveillance.

Début stage : Vendredi 08 mars 2024

CHANTS ET RYTHMES

« ACCORD & A CHŒUR »



Quand : Jeudi de 14h à 16h Tous les 15 jours

(hors vacances scolaires)

Où : à SPAD

Public : Pour tous

Par qui : Alicia ROLLIN

*Modalités : Sur inscription 7 jours minimum avant la date souhaitée
1 point par séance*

Faire chanter, c'est le rôle de cet atelier, l'essentiel étant de passer un bon moment ensemble. Plus que la musique, c'est la rencontre et le lien qui se crée entre les personnes qui priment.

Le chant permet d'évacuer le stress ou les idées noires mais présente également de nombreux avantages pour le cerveau. Il améliore la mémoire, la concentration et la motivation mais permet aussi de prendre confiance en soi, d'améliorer ses capacités respiratoires et surtout d'avoir une activité sociale très enrichissante.

Jeudi 05 septembre
Jeudi 19 septembre
Jeudi 03 octobre
Jeudi 17 octobre

Jeudi 07 novembre
Jeudi 21 novembre
Jeudi 05 décembre
Jeudi 19 décembre