



# Espace Prévention ACTIVITES

Bonne Année



**JANVIER  
A  
MARS**



SPAD, 88 Bis Rue République, 73200 ALBERTVILLE  
Tel : 04.79.37.49.55 – Mail : [contact@services-spad.com](mailto:contact@services-spad.com)  
[www.spad73.fr](http://www.spad73.fr)

### Notre « ESPACE PREVENTION » ....

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

#### Nos activités vous sont proposées....



#### **A domicile, sous conditions ; pour les personnes bénéficiaires des services de SPAD et bénéficiant de l'APA et d'un GIR 1, 2 ou 3 ou d'une PCH ou d'une ASPH.**

- Dans le cadre de l'APA et du dispositif de prestation de lien social à hauteur de 2h par semaine et de 9h par mois maximum ; le premier mois d'intervention pour les activités de l'Espace prévention sera gratuit. Par la suite, SPAD ne facturera que le reste à charge aux bénéficiaires comme pour leurs plans d'aide habituels.
- Pour les autres allocations ou prestations, le tarif sera identique à celui de l'intervention d'une AAD.



#### **A SPAD, en ateliers collectifs accessibles à tous:**

Avec la carte «Multi-Activités Espace Prévention» au tarif de 10, 30 ou 50€. Elle est personnelle et valable 2 ans à date d'achat. Chaque activité a une valeur de point qui sera déduite de votre carte lors de votre participation à une séance.

### FORMALITES D'INSCRIPTION....

1- Vous devez prendre contact avec Pauline à l'accueil de SPAD au 04.79.37.49.55 et formulez l'atelier auquel vous souhaitez vous inscrire et transmettre vos noms et coordonnées.

2- Pour les activités à domicile uniquement, vous devez fournir :

- La notification de prise en charge APA (*précisant l'attribution des heures de lien social de 2h par semaine et de 9h par mois maximum*) ou de la prise en charge PCH à ASPH.

ou

- Pour les activités à SPAD uniquement : 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.

# MERCI...

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



## SOMMAIRE

Les activités à domicile : .....Page 4 à 8



Jeux de société Ludothèque.....	Page 4
Activités manuelles.....	Page 5
Casque de réalité virtuelle .....	Page 6
Mémoire & stimulation cognitive.....	Page 7
Aide à l'autonomie spacio-temporelle .....	Page 8

Les activités à SPAD : .....Page 9 à 15



Mémoire & stimulation cognitive.....	Page 9
Jeux de société Ludothèque.....	Page 10
Activités manuelles.....	Page 11
Sécurité routière & code de la route.....	Page 12
Chants et rythmes .....	Page 13
Théâtre Séniors.....	Page 14
Anglais du quotidien.....	Page 15

Soutien et assistance aux aidants familiaux : .....Page 16 à 18



A la rencontre des aidants familiaux.....	Page 16
Visite de courtoisie & appels de convivialité	Page 17
Sensibilisation au matériel adapté.....	Page 18

Sorties et vacances : .....Page 19 à 20



Sorties à la journée.....	Page 19
Séjour Vacances .....	Page 20



# LU DOTHEQUE EXPRESS

«TOP CHRONO...

JOUONS CHEZ VOUS»



*Quand : A la demande du lundi au vendredi*

*Public : Bénéficiaires + Aidants*

*Où : à DOMICILE*

*Par qui : Marjorie BAUD et nos Aides à Domicile*

*Modalités : Sur inscription 15 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 ou 2h avec Marjorie.

Le jeu s'invite chez vous...Nos aides à domicile ou Marjorie peuvent à votre demande emprunter des jeux de notre ludothèque et vous proposer d'y jouer chez vous en toute tranquillité.

Cette activité ludique vous permettra de vous divertir en favorisant les moments de convivialité et d'échanges privilégiés avec nos intervenantes.



## 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](mailto:contact@services-spad.com)

Site internet [www.services-spad.com](http://www.services-spad.com)



# SEJOUR VACANCES

## « LES FOULARDS JAUNES EN VACANCES »



Quand : Calendrier défini au fil des saisons

Où : En extérieur

Public : *Bénéficiaires Grand âge et/ou handicap + Aidants*

Effectif : *15 personnes maximum*

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

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

Des courts séjours « Vacances Séniors » de 3 jours dans des départements limitrophes de la Savoie et des établissements accessibles et adaptées au public à mobilité réduite et/ou en situation de handicap.



# ACTIVITES MANUELLES

## « A PORTEE DE MAIN »



Quand : *A la demande du lundi au vendredi*

Public : *Bénéficiaires + Aidants*

Où : *à DOMICILE*

Par qui : *Marjorie BAUD et nos Aides à Domicile*

Modalités : *Sur inscription 15 jours minimum avant la date souhaitée.*

Vous avez des envies, des passions pour tout ce qui a attiré à l'art et aux travaux manuels, nous vous proposons de réaliser ensemble ce qui vous tient à cœur : peinture, décoration, scrapbooking, petits travaux d'aiguille...etc... au gré de vos envies et des saisons ... Des malles et des kits prêts à l'emploi nous permettront de laisser parler votre créativité et votre savoir-faire.

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.



# CASQUE DE REALITE VIRTUELLE "LUMEEEN"

« VOS REVES...  
UNE REALITE »



*Quand : A la demande du lundi au vendredi*

*Public : Bénéficiaires + Aidants*

*Où : à DOMICILE*

*Par qui : Marjorie BAUD et nos Aides à Domicile*

*Modalités : Sur inscription 15 jours minimum avant la date souhaitée*

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 ».



# SORTIE A LA JOURNEE

« LES FOULARDS JAUNES  
EN BALADE »



*Quand : En journée - Calendrier défini au fil des saisons*

*Où : En extérieur*

*Public : Bénéficiaires Grand âge et/ou handicap + Aidants*

*Effectif : 15 personnes maximum*

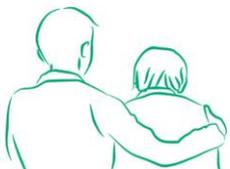
*Avec qui : Muriel Alloua, Marjorie Baud et une équipe d'aides à domicile.*

Nous vous proposons des sorties de proximité : Envie de faire un resto ? une sortie au Cinéma ? d'assister à une manifestation locale ?....

Nos sorties en journée sont accessibles au public à mobilité réduite et/ou en situation de handicap.

Partagez avec vous ces moments chaleureux et conviviaux dans la bonne humeur....

Pour les sorties en dehors de l'agglomération d'Albertville, nous



# SENSIBILISATION AU MATERIEL ADAPTE

## «ERGOTHEQUE»

*Quand : A la demande – Nous contacter*

*Où : à SPAD*

*Public : Bénéficiaires + Aidants + Salariés*

*Par qui : Auxiliaire de vie formée*

*Modalités : Sur inscription 15 jours minimum avant la date souhaitée*

*1 point par séance*



Notre "Ergothèque" s'avère être un dispositif vertueux, fiable et efficient 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.



# MEMOIRE & STIMULATION COGNITIVE

## «SOUVENEZ-VOUS....»

*Quand : A la demande du lundi au vendredi entre  
9h et 11h et 14h et 16h*

*Public : Bénéficiaires + Aidants*

*Où : à DOMICILE*

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

*Modalités : Sur inscription 15 jours minimum avant la date souhaitée*



Marjorie, animatrice de la « Fabrique à Neurones » vous propose des activités de mémoire et de stimulation cognitive sous forme de jeux.

Mais où ais je mis mes lunettes ? t'as pas vu les clefs de la voiture ? Comment il s'appelle ce chanteur déjà ?

Tous ses petits oublis qui nous empoisonnent la vie....Qui nous agacent et nous font perdre pied....Apprendre à se souvenir, à se remémorer, à chercher efficacement la réponse, calmement et sans pression.... Entretien nos mémoires avec des jeux de société ou des ateliers spécifiques et amusants....Voilà la recette.....pour une meilleure santé mnésique.





# AIDE A L'AUTONOMIE SPACIO-TEMPORELLE

## «MA BOUSSOLE....»

*Quand : A la demande du lundi au vendredi entre  
9h et 11h et 14h et 16h*

*Public : Bénéficiaires + Aidants*

*Où : à DOMICILE*

*Par qui : Marjorie BAUD et nos Aides à Domicile*

*Modalités : Sur inscription 15 jours minimum avant la date souhaitée*

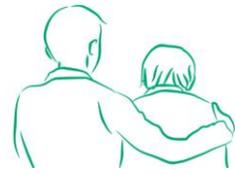
Vous avez essayé les posts-it, les tableaux blancs et autres semainiers sans grand succès ? Face à ces difficultés, il est essentiel de trouver des solutions pour améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de perte de mémoire.

Cet atelier favorise et encourage l'autonomie et la confiance en soi , le fameux « aider à faire seul » afin qu'elles parviennent à :

-Accomplir des tâches quotidiennes de manière autonome, qu'elles se sentent valorisées et plus à l'aise dans leur environnement en les impliquant dans l'élaboration d'une routine structurée.

-Mieux gérer les troubles, réduire les moments de confusion et de désorientation et ainsi créer un cadre qui donne un sentiment de contrôle sur sa vie quotidienne.

Ex : La signalétique pour aider le repérage dans l'espace, le temps, la reconnaissance des objets et des pièces, les gestes et actions qu'elles effectuent au quotidien du lever au coucher....



# 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 ou à SPAD*

*Public : Aidants*

*Par qui : Sabine RICHTER, Christine CORNU*

*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.

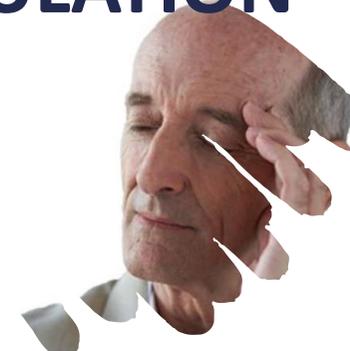
Vous êtes proche aidant, « La lampe de l'aidant » vous propose:

- 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.



# MEMOIRE & STIMULATION COGNITIVE

## «MECANICO-MEMO»



*Où : A SPAD*

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

*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 - ouverture de l'atelier à partir de 4 personnes inscrites.*

*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 et accueillante.

**Prochain Stage : Le 8 janvier 2025 – 10 séances**



# 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, ouverture de l'atelier à partir de 4 personnes inscrites.*

*5 points par séance (collation incluse)*

Vous qui aimez les jeux ...venez 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 15 janvier 2025
Mercredi 22 janvier 2025
Mercredi 29 janvier 2025
Mercredi 05 février 2025

Mercredi 12 février 2025
Mercredi 19 février 2025
Mercredi 19 mars 2025
Mercredi 26 mars 2025

# ANGLAIS DU QUOTIDIEN

## «DO YOU SPEAK ENGLISH ?»



*Quand : Jeudi de 10h à 11h - Tous les 15 jours*

*Où : à SPAD*

*Public : Pour tous*

*Par qui : Renée LALLEMENT*

*Modalités : Sur inscription 7 jours minimum avant la date souhaitée, ouverture de l'atelier à partir de 4 personnes inscrites.*

*1 point par séance*

Cet atelier linguistique vous permettra d'apprendre quelques mots et expressions courantes pour vous débrouiller seuls dans des situations de la vie quotidienne : en vacances, au restaurant, pour demander votre chemin ou pour faire connaissance avec des personnes étrangères.

« L'anglais à tout âge pour se faire plaisir »

jeudi 6 février 2025
jeudi 20 février 2025
jeudi 13 mars 2025
jeudi 27 mars 2025

# 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

# ACTIVITES MANUELLES

## « SPAD'ART »



*Où : à SPAD*

*Quand : A SPAD : mardi de 14h à 16h-1 fois/ mois -  
(hors vacances scolaires)*

*Public : Bénéficiaires + Aidants*

*Par qui : Marjorie BAUD*

*Modalités : Sur inscription 15 jours minimum avant la date souhaitée,  
ouverture de l'atelier à partir de 4 personnes inscrites.*

*5 points par séance*

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.

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.

Mardi 07 janvier 2025	Tableau d'hiver en peinture acrylique	
Mardi 04 février 2025	Déco Nature	
Mardi 25 mars 2025	Déco de Pâques	

# SECURITE ROUTIERE & CODE DE LA ROUTE

## « EN VOITURE SIMONE »

*Quand : Mardi de 9h à 11h - Tous les 15 jours*

*(hors vacances scolaires)*

*Où : à SPAD*

*Public : + de 65 ans*

*Par qui : Marjorie BAUD*

*Modalités : Sur inscription 7 jours minimum avant la date souhaitée, ouverture de l'atelier à partir de 4 personnes inscrites.*

*1 point par séance*

Vous avez passé votre permis il y a longtemps, ces ateliers permettent de faire le point sur vos activités de conduite et de revenir sur les évolutions du code de la route et de faire une remise à niveau pour rappeler la réglementation.

Avec l'âge, des altérations apparaissent. Ces changements, qui portent essentiellement sur la vision, l'ouïe et la motricité, modifient progressivement l'aptitude à la conduite.

Si vous rencontrez des difficultés lors de la conduite, des conseils peuvent vous être donnés pour améliorer votre confort et votre sécurité de conduite, tout en conservant votre autonomie et votre mobilité.

mardi 21 janvier 2025
-----------------------

mardi 04 février 2025
-----------------------

mardi 18 février 2025
-----------------------

mardi 25 mars 2025
--------------------



# 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 y prennent part.

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 9 janvier 2025
----------------------

jeudi 23 janvier 2025
-----------------------

jeudi 6 février 2025
----------------------

jeudi 20 février 2025
-----------------------

jeudi 13 mars 2025
--------------------

jeudi 27 mars 2025
--------------------

