

SPECIAL SENIORS

PRÉVENTION DE LA PERTE
D'AUTONOMIE

Une seconde jeunesse avec l'ODCV

AUTOMNE 2023

CORREZE
LE DÉPARTEMENT



STAGE 3A « Apprendre ~ Anticiper ~ Agir »



Espace 1000 Sources Bugat

DES CHAMBRES
INDIVIDUELLES OU DOUBLES
AVEC ACCÈS WIFI, TV,
WC ET SALLE D'EAU PRIVATIFS,
BALCON.



Le Projet

Action inscrite dans le cadre Conférence
des Financeurs de la Prévention de la Perte
d'Autonomie de la Corrèze 2023.



COORDINATION DE PROJET- ODCV DE LA CORREZE

Depuis 2019, près de **150** seniors corréziens ont
profité de nos stages ludiques de prévention.

Taux de satisfaction : 100%

Seul, en couple ou entre ami(e)s vous êtes les bienvenus

Prévention **Découverte** **Pratique** **Convivialité** **Echanges**

3 jours pour désamorcer certaines causes de dépendance

- **Secourisme** : savoir réagir en situation critique d'un proche (ex : AVC, malaise cardiaque, accident domestique).
- **Activités Physiques** : Découvrir de nouvelles pratiques sportives et Poursuivre après le stage.
- **Anticiper** les causes des chutes des seniors et donner des astuces pour les prévenir.
- **Diététique** : lutter contre la **dénutrition alimentaire** en améliorant ses habitudes alimentaires.
- **Lien social** : nouer de nouveaux contacts à travers les temps de pratique et de rencontre.

La marche nordique :

Sport traditionnel pratiqué en Scandinavie pour évoluer rapidement dans la neige. Elle se pratique avec des bâtons qui font travailler les bras, les pectoraux, les épaules et les muscles fessiers. Cet exercice harmonieux génère moins d'impacts que la course à pied car les bâtons allègent d'un tiers le poids porté sur les genoux.



Aménagement du logement :

Activité avec une ergothérapeute, dont l'objectif est la découverte de matériels simples et peu onéreux pour adapter son logement et diminuer les risques de chute.

Nutrition :

Atelier avec diététicienne pour sensibiliser les participants aux risques de la dénutrition chez les seniors et acquérir les bons réflexes pour compenser le manque d'appétit et autres problématiques liés à l'âge.

Atelier Equilibre :

Découverte d'une multitude d'exercices faciles à reproduire à la maison, pour préserver la mobilité des participants et prévenir d'éventuelles chutes.

PROGRAMME PRÉVISIONNEL sur 3 jours

Programme donné à titre indicatif et non contractuel

	MATIN	APRÈS-MIDI	VEILLÉES
JOUR 1	Arrivée, installation pot d'accueil et présentation du séjour	14h-17h secourisme Les gestes clés	Atelier Prévention des chutes
JOUR 2	9h-12h : Marche nordique	14h-17h atelier nutrition + atelier équilibre	Découverte d'activités numériques
JOUR 3	9h-11h30 : ergothérapie : aménagement de mon domicile	14h-17h départ après le repas	

DATES SÉJOURS

16 au 18/10/2023 (3 jours) - 6 au 8/11/2023 (3 jours)

EFFECTIFS

20 personnes maximum pourront s'inscrire à chaque séjour.

LIEUX

Centre d'entraînement sportif des 1000 Sources de Bugat.

Des chambres individuelles ou doubles avec accès Wifi, TV, WC et salle d'eau privatifs.

La restauration : Repas de qualité, variés et adaptés comprenant systématiquement l'accès à un buffet d'entrée et servis dans un espace de qualité.

TRANSPORT

Un convoi est organisé avec les arrêts suivants :

Objat - Malemort - Tulle - Egletons - Meymac

PARTICIPATION FINANCIÈRE INDIVIDUELLE :

90 €* PAR PERSONNE

Ceci comprend :

L'hébergement en pension complète en chambre de 2, le transport, l'encadrement des activités et des ateliers proposés, l'assurance RC et rapatriement, la taxe de séjour.

Ne comprend pas :

L'adhésion de 5€, le supplément chambre individuelle de 15€, l'assurance annulation facultative de 3.5% du séjour.

PRÈS DE 150 BÉNÉFICIAIRES EN ONT PROFITÉ, POURQUOI PAS VOUS ET VOS PROCHES.
A bientôt, Yvon ROCHE (Chef de projet ODCV 19)



CONTACTS ET INSCRIPTIONS :

📍 ODCV 19 - 17 avenue Winston Churchill - BP157 - 19004 Tulle cedex
☎ 05 55 20 01 04 | ✉ sejours@odcv.com | www.odcv.com

PLACES LIMITÉES