

## Les intervenantes

Mme Marion RICHER  
Psychologue

Mme Farida BOUASRIA  
Animatrice

L'EHPAD Hors les murs est un dispositif permettant aux personnes de plus de 60 ans de participer à différents ateliers gratuitement au sein de l'EHPAD Gaubert du lundi au vendredi dans l'objectif de rester le plus possible à domicile.

Un bilan complet d'autonomie et de prévention de la dépendance vous est également proposé ainsi que des dépistages (*auditif, ophtalmo, cognitif, motricité, diabète*).

Vous aurez la possibilité de vous restaurer au sein de l'EHPAD au prix de 8,90€.

# MAIS AUSSI...

Yoga sur chaise

Expression corporel et chant

Chorale

Activité physique adaptée

Jeux de société et loto

Spectacles : danse, Noël, concert

Yoga du rire (aidants familiaux)

Remue-méninges

Sorties cinéma

## EHPAD GAUBERT


Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) public




## Programme d'activités EHPAD HORS LES MURS

 05 34 56 24 00

 Mail de la directrice : benedict.marty@ccas-toulouse.fr

 Mail de l'animatrice : farida.bouasria@ccas-toulouse.fr

 Mail de la psychologue : marion.richer@ccas-toulouse.fr

 28 rue Sainte-Lucie  
31300 TOULOUSE



## ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES

Cet atelier vise à l'amélioration de l'équilibre, de la coordination ainsi que de la force musculaire.

Il a également pour objectif l'apprentissage de techniques pour se déplacer en sécurité et permet d'aider à reprendre confiance.

## KARATÉ ADAPTÉ



Cet atelier original propose une initiation au karaté adaptée en position assise. À travers des mouvements simples, lents et sécurisés, il permet de travailler la coordination, la concentration, la respiration et la tonicité musculaire, tout en respectant les capacités de chacun.

Encadré par un intervenant spécialisé, ce moment ludique et dynamique vise à renforcer l'estime de soi, à maintenir une activité physique douce et à favoriser le bien-être mental dans une ambiance conviviale et bienveillante.



## ART FLORAL

L'atelier d'art floral offre une stimulation sensorielle (*vue, odorat, toucher*) et également cognitive (*concentration, créativité*).

Il permet le travail de la motricité fine (*coupe, organisation des fleurs...*) ainsi que le maintien du lien social, la communication et le renforcement de l'estime de soi.

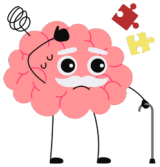
## MUSICO THÉRAPIE



Cet atelier offre une stimulation tant cognitive qu'émotionnelle (paroles et souvenirs). Il agit sur les troubles du comportements et permet l'expression et la valorisation de l'estime de soi.

C'est l'occasion de partager un moment de plaisir !

## ATELIER "MÉMOIRE"



Deux ateliers par semaine vous sont proposés par la psychologue ou l'animatrice.

Ces ateliers de stimulation cognitive adaptée permettent de travailler la mémoire, le langage, les connaissances générales...

Et ce, tout en vous socialisant au sein d'un groupe accueillant.

## SORTIE MÉDIATION ÉQUINE



Une sortie d'équithérapie est proposée 1 fois par mois. Nous nous rendons près de Seysses au sein du *Poney Club de Goumy*.

Encadré par des professionnels et des agents de l'EHPAD, c'est un moment de relaxation et de tendresse au cours duquel il est possible de brosser, de câliner, de marcher et de donner à manger aux poneys. Cela permet de travailler la motricité et de se reconnecter avec la nature.

*Tous ces ateliers ont pour objectifs communs le maintien du lien social, la lutte contre l'isolement et le risque de dépression, la favorisation du bien-être, l'estime de soi ainsi que le plaisir de partager et de communiquer.*