

Ateliers

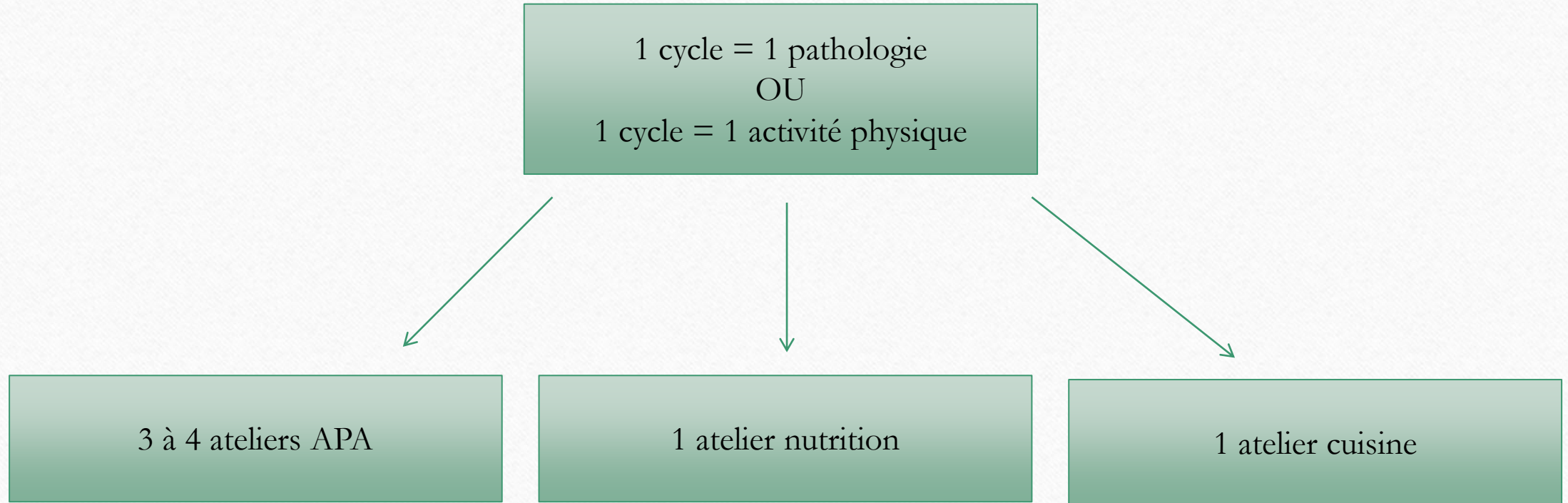
Promotion de la santé

Comment est né le projet ?

Répondre à un appel à projet

Financement par l'ARS

Composition de ces ateliers

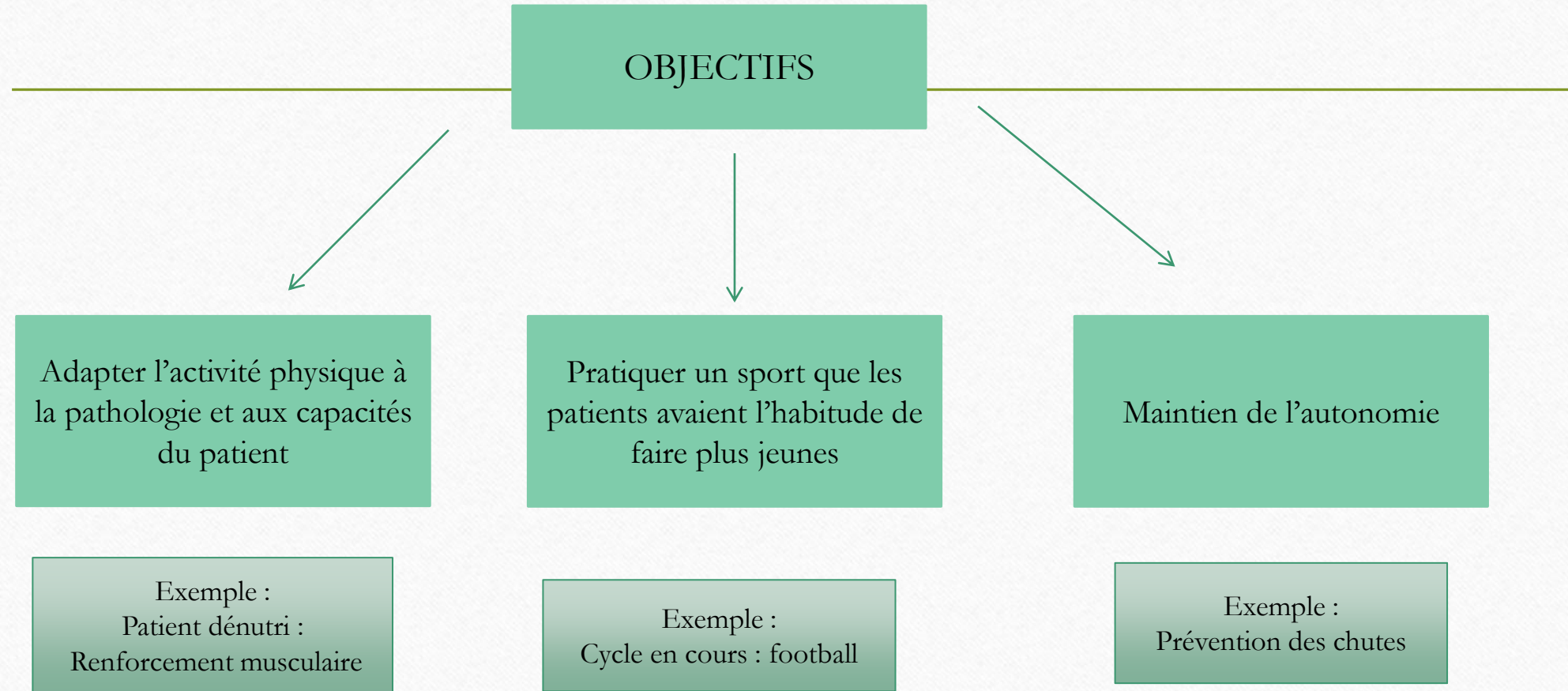


A qui sont destinés ces ateliers ?

A tous les résidents / patients de l'établissement

Projet : proposer les ateliers aux personnes de la maison de santé de Châteauneuf

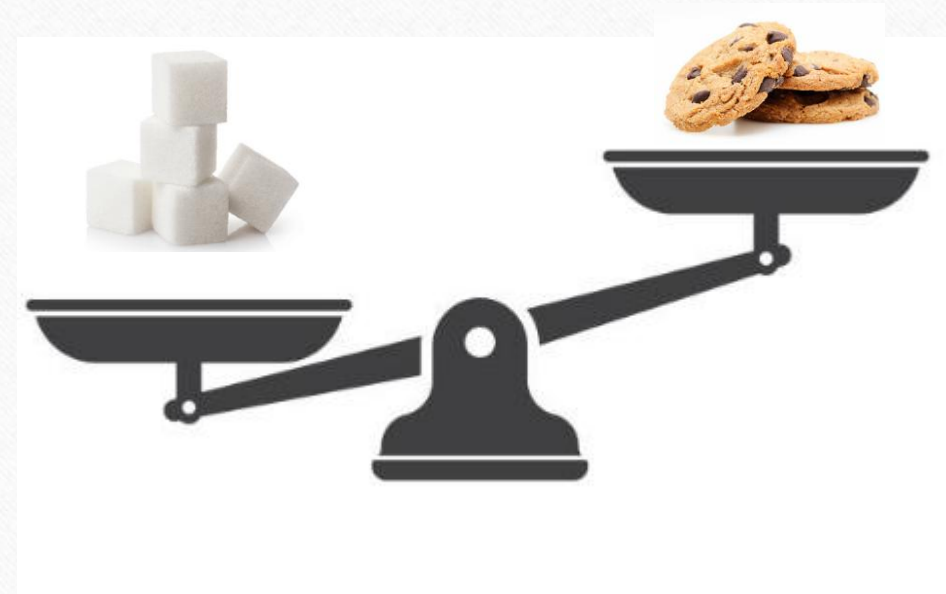
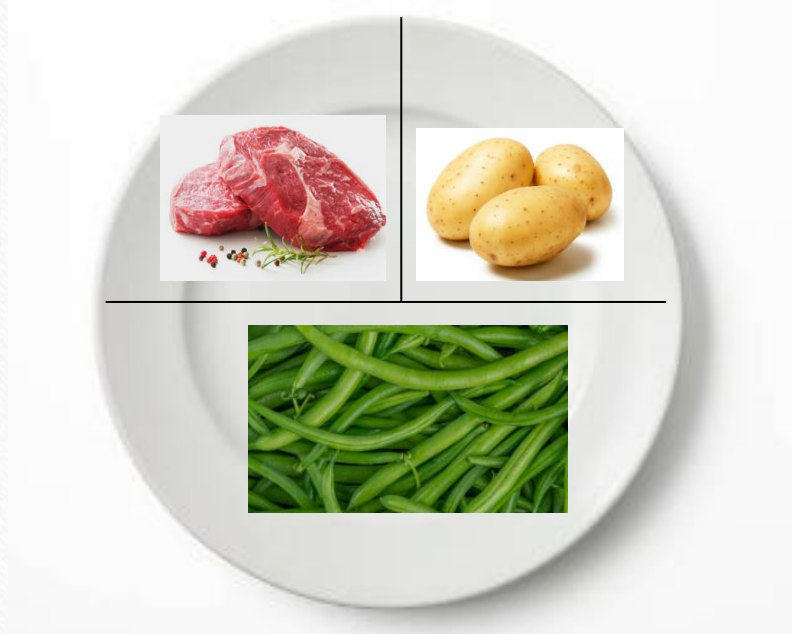
Ateliers Activité Physique Adaptée



A : Faire 5 montées de genoux	B : Faire 5 talons fesses	C : Tenir debout sans aide 5 secondes	D : Faire 5 levers de jambe avec ballon	E : Faire un slalom	F : Faire 5 levers de bras
G : 10 abdos sur chaise	H : 5 relevés de chaises	I : Faire 5 biceps haltères	J : Faire 5 levers de bras côté avec haltères	K : Marche jusqu'au bout de la salle	L : Tenir en tandem 20 secondes
M : Faire 5 passes avec l'EAPA	N : Dribble avec ballon	O : Echange de balles entre résidents	P : Passage d'obstacles	Q : Coup de poing dans le vide pendant 30 secondes	R : Mettre 1 balle dans le cône en 3 essais
S : Lever de jambes sur le côté	T : Lever de jambe arrière	U : Mettre 3 buts	V ou W : Marcher en crabe	X ou Y : Marcher puis demi-tour	Z : Taper dans les mains du participant d'en face

Atelier Nutrition

Objectif : Donner aux résidents les conseils diététiques les plus adaptés à leur pathologie



Atelier cuisine

Résidents des différents services + Patients de l'accueil de jour

Atelier Année 2024 : Préparation d'un goûter équilibré

Atelier Année 2025 : Préparation d'un repas de A à Z sur une thématique choisie par les résidents

Dernière thématique : « Autour de la Bretagne », « Raclette party », « Menu italien »



Chiffres des années précédentes

Année 2023 : Ateliers mis en place en septembre 2023 : 7 personnes inscrites

Année 2024 : 39 personnes inscrites pour 3 cycles

Année 2025 : 6 personnes inscrites pour le premier cycle

Résultats observés

Gain en force musculaire

Maintien de l'autonomie

Renfort de l'équilibre

Plaisir et partage

Objectifs 2025

Proposer les ateliers aux patients de la maison de santé 2025