

Où ?

Au CHR du Val de Sambre
3e étage
dans la salle Equip'Âge en face des ascenseurs

Quand ?

Tous les mercredis de 8h45 à 15h pendant 12 semaines

GRATUIT (repas compris)

Renseignements

Hôpital de jour gériatrique

☎ 071/26 57 75

De 08h à 17h tous les jours de la semaine



Brochure réalisée

par l'équipe de l'Hôpital de Jour Gériatrique

APP CHR Sambre et Meuse, site Sambre
Centre Hospitalier Régional du Val de Sambre
Rue Chère-Voie, 75
5060 SAMBREVILLE
☎ 071/ 26 50 70



Equip'âge



Equip'âge

**Ateliers pluridisciplinaires
à destination des personnes âgées**

Il vous arrive d'avoir des pertes de mémoire ?
Vous avez des difficultés à gérer vos activités quotidiennes ?
Vous oubliez parfois vos mots ou vos rendez-vous ?

Notre équipe peut vous aider

Nous vous proposons de participer à une journée d'activités composée de différents ateliers.

L'objectif de cette journée est de maintenir votre autonomie à domicile

Atelier réminiscence

Nous vous proposons de partager ensemble des souvenirs sur des thèmes variés. La réminiscence permet de stimuler votre mémoire de manière ludique et agréable.

*« Les années sont des trésors accumulés »
Anne-Sophie Rutsaert*

Atelier gymnastique douce

Durant la journée, une gymnastique de groupe vous sera proposée. Ce type d'atelier a pour but la stimulation à la mobilisation. Ceci dans une ambiance détendue et conviviale.

Atelier actualités

Pour un maintien efficace de vos repères temporels, l'atelier actualité vous permet de vous situer dans le temps (date sur calendrier et agenda, saison, météo, planifications des activités du jour).

Au départ d'un article de journal, de revue ou d'un événement personnel récent, l'occasion vous sera donnée d'échanger, d'émettre des critiques et de prendre la parole au sein du groupe.



Atelier cuisine

Vous participez à l'élaboration du dîner, du choix de la recette à la dégustation. En fonction de vos difficultés, des conseils seront donnés afin de faciliter la préparation de vos repas à domicile.