



PROGRAMME ESTIME DE SOI

Service Autonomie
& Solidarités Seniors

Nutrition
Sophrologie
Socio-esthétique
Médiation équine
Soutien aux aidants
Prévention numérique

PAU BÉARN
PYRÉNÉES
Communauté d'Agglomération

PROGRAMME ESTIME DE SOI

Avec nos ateliers de prévention, vous apprenez à préserver votre capital santé en modifiant quelques habitudes quotidiennes.

Parmi les thèmes développés : l'estime de soi, la mémoire, l'équilibre, les chutes, la nutrition, le numérique, le rôle d'aidant, la culture ... et bien d'autres sujets.

Tous ces ateliers sont animés par des professionnels formés et diplômés. Ils sont entièrement gratuits.

Si vous éprouvez des difficultés de déplacement nous pouvons également vous aider. Tout le monde a sa place.

Une réponse adaptée à vos besoins existe. N'hésitez plus et contactez-nous.

Renseignements et inscriptions

Service Autonomie et Solidarités Seniors

Espace Lydie Laborde

14 rue Jean-Baptiste Carreau - Pau

tel : 05 59 30 83 40

mail : sass@agglo-pau.fr

du lundi au vendredi

de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h45

Votre contact privilégié

Guillaume Bastanes

mail: [g. bastanes@agglo-pau.fr](mailto:g.bastanes@agglo-pau.fr)

Le vendredi de 14h à 16h

ATELIER DE SOCIO ESTHETIQUE

Cycle de 6 séances animées par une socio-esthéticienne pour reprendre confiance en soi et apprendre à se voir autrement.

Valoriser l'image positive de soi, améliorer le bien-être physique et mental en améliorant la qualité du sommeil ou encore gérer les douleurs sont les principaux objectifs de cet atelier.

4 thématiques abordées lors du cycle :

- Soins des mains, lien social et communication
- Soins du visage
- Mise en beauté
- Fabrication de produits cosmétiques



CCAS DE PAU - Salle de réunion du 2^{ème} étage

1 place Samuel de Lestapis

Atelier gratuit - 8 personnes - Pré-inscription tout au long de l'année.
(Soumis à évaluation d'un travailleur social).

Le mardi de 9h30 à 10h30

ATELIER NUTRITION SENIORS

"Bien vieillir" c'est aussi adapter son alimentation tout en y prenant du plaisir.

En groupe, apprenez à « mieux » manger, à stimuler vos sens et adapter l'alimentation selon votre état de santé sur un cycle de 6 séances.

En vieillissant mes besoins changent-ils ? C'est quoi bien manger pour un sénior ? Comment stimuler ses sens ? Comment lire les étiquettes alimentaires ? Les familles d'aliments, alimentation et activité physique ...



Salle de conférence de l'Espace Lydie Laborde

14 rue Jean-Baptiste Carreau - Pau - Atelier gratuit - 7 personnes.

Pré-inscription tout au long de l'année.

(Soumis à évaluation d'un travailleur social).

Le mercredi de 14h à 15h

ATELIER SOPHROLOGIE

Cycle de 9 séances animé par une sophrologue pour apprendre des techniques de respiration et de détente.

Retrouver confiance en soi et valoriser l'image positive de soi, apprendre à se relaxer, respirer, dormir autrement, améliorer le bien-être physique et mental en améliorant la qualité du sommeil ou encore gérer les douleurs.

Salle de conférence de l'Espace Lydie Laborde

14 rue Jean-Baptiste Carreau - Pau - Atelier gratuit
10 personnes.

Pré-inscription tout au long de l'année.

(Soumis à évaluation d'un travailleur social).



Le mardi de 10h30 à 12h

ATELIER DE PREVENTION NUMERIQUE

10 séances pour stimuler et préserver ses capacités physiques et cognitives sur tablettes.

Venez-vous familiariser avec l'outil numérique type tablette et participer à des sessions de prévention sur différentes thématiques (nutrition, mémoire, estime de soi, activité physique adaptée).

Salle de conférence de l'Espace Lydie Laborde,
14 Rue Jean-Baptiste Carreau - Pau - Atelier gratuit,
7 personnes.

Pré-inscription tout au long de l'année.



Le jeudi de 10h30 à 11h30

ATELIER MEDIATION EQUINE

La médiation animale par le cheval est une approche qui favorise les liens naturels et bienfaisants, entre les humains et les animaux.

Venez découvrir le monde du cheval. Vous apprendrez à prendre confiance en l'animal, à développer une complicité, à expérimenter sa gentillesse et vous accorder dans la communication avec lui.

Cycle de 5 séances le jeudi de 10h à 11h.

Au poney club de la ferme Saint-Joseph,
209 Boulevard du Cami-Salié - Pau - Atelier gratuit - 6 personnes -
pré-inscription obligatoire.



Deux fois par mois

GROUPE DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Le groupe d'échanges d'aide aux aidants est un espace-temps de discussion, d'expression d'expériences vécues, de rencontre entre ceux que l'on nomme

« les aidants ». C'est aussi un moment convivial pendant lequel se tissent des liens autour du partage et de la reconnaissance de ce statut commun.

Animé par une psychologue à raison d'une séance tous les quinze jours, il est précédé de quelques entretiens individuels.

(Soumis à évaluation d'un travailleur social).

