



 **ÉDITO** Par l'équipe "Les Jardins de l'ombrière"

**LES NEWS**

Bonjour à tous,

Nous vous proposons pour ce mois d'octobre le planning ci-dessous.

Le planning d'activités proposé par l'animatrice de la RSS est ouvert à tous, sur inscription.

A noter pour ce mois-ci :

- Le collectif d'aidants du centre de ressources de Bordeaux Métropole propose 10 conférences gratuites en 2023/2024, animées par des professionnels avec des témoignages d'aidants. Deuxième rendez-vous, le 19 Octobre de 14h à 16h : « le maintien au domicile » à la maison des associations à Mérignac.
- À l'occasion de la Journée Nationale des Aidants, l'ensemble des partenaires du Relais des Aidants organise une Journée qui leur est dédiée :

Vendredi 6 octobre 2023 De 13h à 20h À la  
Maison des Associations de Mérignac

Vous pouvez nous suivre sur le site Facebook :

**« PRP Les Jardins de l'ombrière »**

Vous trouverez également tous les ateliers  
proposés par nos partenaires

# Octobre

2023



Les Jardins de l'Ombrière  
Pôle Ressources de Proximité  
Avec le concours de l'ARS Nouvelle Aquitaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 14h30-15h30 : *Sophrologie	3 *14h-15h30 : Atelier gestes et postures au quotidien	4 *14h-16h Atelier numérique	5	6 14h30-15h45 : *Atelier mémoire
9 14h30-15h30 : *Sophrologie	10 *14h-15h30 : Atelier gestes et postures au quotidien	11 *14h-16h Atelier numérique	12	13 14h30-15h45 : *Atelier mémoire
16 14h30-15h30 : *Sophrologie	17 *14h-15h30 : Atelier gestes et postures au quotidien	18 *14h-16h Atelier numérique	19	20 14h30-15h45 : *Atelier mémoire
23 14h30-15h30 : *Sophrologie	24 *14h-15h30 : Atelier gestes et postures au quotidien	25 *14h-16h Atelier numérique	26	27 14h30-15h45 : *Atelier mémoire
30 14h30-15h30 : *Sophrologie	31 *14h-15h30 : Atelier gestes et postures au quotidien			

\*Salle du PRP

# EHPAD les Jardins de l'Ombrière : 5 rue Olivier de Serres 33320 Eysines



Il y a encore  
de la place !

## Actions et disponibilités du mois d'Octobre

- Atelier Sophrologie : 1 place
- Atelier geste et posture au quotidien : 2 places
- Atelier mémoire : complet prochain groupe janv 2024
- Atelier jeux de société /Belote : est suspendu en attendant un animateur mais si vous connaissez des personnes intéressées par cet atelier n'hésitez pas à nous en informer, nous trouverons une solution 😊.
- Soutien psy : complet !!
- Bilan cognitif : 4 places
- TLC à la demande : si besoin
- Transport : 10 transports possibles selon conditions flyer
- Atelier Numérique ( ASEPT) : complet
- Atelier à la RSS : sur inscription



Les Jardins de l'Ombrière  
Pôle Ressources de Proximité  
Avec le concours de l'ARS Nouvelle Aquitaine

## ATELIER GESTES ET POSTURES AU QUOTIDIEN

Animé par l'ergothérapeute du Pôle Ressources

**Ramasser un objet au sol**  
**Porter un sac**  
**Soulever une charge lourde**  
**Faire la vaisselle**

...

*Ne craignez plus les chutes. Gardez votre équilibre*



**Les MARDIS de 14h à 15h30**

À Eysines au 5 rue Olivier de Serres

Participation et Transport gratuits



Les Jardins de l'Ombrière

Pôle Ressources de Proximité

Avec le concours de l'ARS Nouvelle Aquitaine

# Atelier Sophrologie

Animé par la sophrologue du Pôle Ressources

**Prendre conscience de son corps, de ses capacités**

**Se détendre, se décharger du négatif**

**Gérer ses émotions**

*Des exercices de relaxation. Des techniques de visualisation d'images positives. Ecoute de son corps*



**Les LUNDIS de 14h30 à 15h30**

à Eysines au 5 rue Olivier de Serres

Participation et Transport gratuits



Les Jardins de l'Ombrière

Pôle Ressources de Proximité

Avec le concours de l'ARS Nouvelle Aquitaine

# Bilan cognitif

Réalisé par la psychologue du Pôle Ressources

## Repérage de problématiques neuropsychologiques et psychologiques en vue d'orienter :

- ✓ Atelier mémoire
- ✓ Aide aux aidants
- ✓ Faciliter les rendez-vous en consultation mémoire

...



Sur RDV programmé  
à Eysines au 5 rue Olivier de Serres ou domicile  
Participation et Transport gratuits



Les Jardins de l'Ombrière

Pôle Ressources de Proximité

Avec le concours de l'ARS Nouvelle Aquitaine

# Atelier mémoire

Animé par la psychologue du Pôle Ressources

**Vous avez l'impression que votre mémoire vous joue  
des tours ?**

**Venez la stimuler dans la bonne humeur et la  
convivialité**

*Comprendre les différents types de mémoire. Jeux et exercices  
autour de la mémoire*



**Les VENDREDIS de 14h30 à 15h45**

à Eysines au 5 rue Olivier de Serres salle du PRP

Participation et Transport gratuits



Les Jardins de l'Ombrière  
Pôle Ressources de Proximité  
*Avec le concours de l'ARS Nouvelle Aquitaine*

## **ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES DE SOUTIEN**

Réalisés par la géronto-psychologue du Pôle Ressources

**Besoin d'écoute, de soutien et de réconfort ?**

**Des entretiens individuels pour permettre d'exprimer ses émotions**

*Confidentialité, écoute active et non jugement*



**Sur RDV programmé**

À Eysines au 5 rue Olivier de Serres

Déplacement au domicile



Les Jardins de l'Ombrière

Pôle Ressources de Proximité

Avec le concours de l'ARS Nouvelle Aquitaine

# Téléconsultation

Réalisé par l'IDE du Pôle Ressources

## RDV médical et avis de spécialiste :

- En suivi médical
- Pour avis de spécialiste
- Si difficulté de déplacement

### ❖ THEMATIQUES :

- Psychogériatrie
- Psychiatrie
- Neurogériatrie
- Néphrologie
- Soins palliatifs
- Dermatologie
- Spasticité HDA : (Hypertonie déformante Acquise)
- Plaies traumatiques, escarres
- Diabétologie
- Avis Cardio : Point traitement
- Odontologie
- Autre



## Sur RDV programmé

Au domicile

Participation et Transport gratuits

Informations et inscription au Pôle Ressources au **07.48.13.05.34**



Les Jardins de l'Ombrière

Pôle Ressources de Proximité

Avec le concours de l'ARS Nouvelle Aquitaine

# Transport

Réalisé par le chauffeur du Pôle Ressources

## Besoin d'un transport ponctuel ?

*Du Lundi au Vendredi de 10h à 15h30*

### ★ Action d'intervention :

- RDVS médicaux
- Les 2 premières séances d'ateliers du PRP
- Évènements culturels

### ★ Secteur d'intervention

- Eysines
- Blanquefort
- Bruges
- Le Bouscat
- Le Taillan
- Le Haillan



**Sur RDV programmé**  
**(En fonction des disponibilités)**

**Informations et inscription au Pôle Ressources au 07.48.13.05.34**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



GRATUIT  
et OUVERT  
à TOUS !

( À partir de  
55 ans )

# Les @teliers numériques

Découvrir le numérique pour  
mieux vivre avec son temps



Contact : 05 57 99 79 41  
[www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr)

**TOUS LES MERCREDIS**  
**De 14h à 16h**  
**Du 13/09 AU 18/10**

**SALLE DU PÔLE RESSOURCE DES PROXIMITÉ**  
**LES JARDINS DE L'OMBRIÈRE**  
**5 RUE OLIVIER DE SERRES**  
**33320 EYSINES**

Informations et inscription auprès de l'ASEPT au 05.57.99.79.41



L'essentiel & plus encore