

Les ateliers autonomie de la maison du Bien Vieillir vous accueillent

DU LUNDI AU VENDREDI :

Journée de 9h00 à 17h00
La 1/2 journée de 9h00 à 13h00
ou de 13h00 à 17h00

Journée Type

Ateliers Matin

9h Accueil Bienvenu
9h30/11h30 2 ateliers
11h30 Préparation repas
12h/13h Déjeuner partagé

Ateliers Après-midi

13h/14h Déjeuner partagé
14h30 2 ateliers
16h30 Goûter
17h Fin de journée

Les Formules : Ateliers & Repas

1/2 Journée : 30 €
1 journée : 50 €

LES FORAITS MENSUELS

FORMULE 1/2 JOURNÉE

2^{1/2} jour/sem : 50€/sem soit 200€/mois
3^{1/2} jour/sem : 75€/sem soit 300€/mois

FORMULE JOURNÉE

1 jour/sem : 50€/sem soit 200€/mois
2 jours/sem : 85€/sem soit 340€/mois

Une situation idéale, au cœur historique de Fontainebleau, à deux pas du château, à proximité des commerces & de la forêt.



Pour vous informer & vous inscrire

Contacts

La gouvernante : 06 72 47 95 50
La Maison du Bien Vieillir : 09 77 52 11 24

La maison du Bien Vieillir
25 bis rue de l'arbre sec, 77300 Fontainebleau

contact@lamaisondubienvieillir.com

www.lamaisondubienvieillir.com

in f

Inscription

- Appeler Laurence ou Claudine
- Remplir le formulaire en ligne sur le site
- Retourner le formulaire à l'adresse mail
N'hésitez pas à prendre un rendez-vous pour un premier contact & bénéficier d'un atelier d'essai

La maison du Bien Vieillir applique un protocole stricte pour assurer la sécurité sanitaire de ses résidents & de ses espaces.



1^{ère} maison familiale partagée dédiée à l'autonomie des séniors du Pays de Fontainebleau

Les ateliers autonomie de la maison du Bien Vieillir

Un accueil quotidien comme solution à l'isolement & à la perte d'autonomie



Ateliers Nutrition & Santé

"Je fais de la qualité de mon alimentation, mon soin & mon plaisir quotidien"



OBJECTIFS

Forme & dynamisme
Équilibre alimentaire
Soin & plaisir



PROGRAMMES

Préparation des menus & des repas
Courses au marché
Potager partagé
Les sens dans l'alimentation



INTERVENANTS

Nutritionniste - Naturopathe
Coordinatrice
Infirmiers

Ateliers Vie quotidienne & Loisirs

"Je fais des gestes du quotidien le facteur clé du maintien à l'autonomie"



OBJECTIFS

Maintien des réflexes au quotidien
Coordination, orientation, organisation
programmation



PROGRAMMES

Ateliers maintien des compétences de vie, soins de soi, esthétique, couture
Programme ateliers & sorties, écriture, recherches, courses, démarches, spectacles



INTERVENANTS

Coordinatrice
Associations
Bénévoles

Ateliers Forme Physique

"Je préserve ma mobilité, je maintiens mon autonomie de déplacement"



OBJECTIFS

Prévention des chutes
Équilibre, musculation
Repérage spacio-temporel
Souplesse



PROGRAMMES

Yoga, gym douce, musculation
Marche, jardinage, sorties extérieures
Danse de salon



INTERVENANTS

Kinésithérapeute
Psychomotricienne, shiatsu, yoga
Associations danse, marche

Ateliers Stimulation Cognitive

"Je sollicite mon cerveau pour rester acteur de mon quotidien"



OBJECTIFS

Mémoire
Logique, réflexion
Coordination gestes du quotidien



PROGRAMMES

Chant, musique, écriture, art
La gazette mensuelle de la maison
Jeux mémos/sociétés
Rémémoration



INTERVENANTS

Orthophoniste
Psychomotricienne
Infirmiers
Association chant, peinture

Ateliers Relations sociales & Liens Affectifs

"J'entretiens des relations amicales, je maintiens des liens avec mes proches pour mon bien-être mental"



OBJECTIFS

Rencontres, amitié, lien familial, prise d'initiative, estime de soi
Bien Être, optimisme
Réassurance, relation aux autres



PROGRAMMES

Projets collectifs
Rencontres intergénérationnelles, jeux
Ateliers relaxation, méditation
Groupe de parole
Ateliers digitaux, généalogie, album photo



INTERVENANTS

Psychologue, thérapeute en relation d'aide
Coordinatrice
Bénévoles & Associations



SEINE & MARNE 77
LE DÉPARTEMENT

Pays de
Fontainebleau
Communauté d'agglomération



PETITS FRÈRES
DES PAUVRES
Non à l'isolement de nos aînés

