

## EquilibreS pluriels

Les ateliers pluridisciplinaires EquilibreS sont animés par des professionnels de santé du CSA2B (psychomotricienne, infirmiers et diététicienne nutritionniste) soumis au secret médical. Ils se déroulent en deux temps:

- 2 entretiens individuels à domicile servent à évaluer vos demandes et vos besoins de façon à adapter les Ateliers de groupe tout en garantissant le respect de vos données de santé confidentielles.

- 10 séances pluridisciplinaires de 2 heures sont alors déclinées en Ateliers de groupe (<10 personnes) pour :

- entretenir vos capacités physiques (et votre **équilibre** pour éviter les chutes),
- stimuler votre mémoire (et votre **équilibre psychique**),
- vous conseiller pour allier alimentation *plaisir* et alimentation *santé* par la connaissance de l'**équilibre alimentaire** adapté aux besoins des séniors,
- vous faire découvrir les activités qui existent près de chez vous, pour conserver votre autonomie et ajouter de la vie aux années.

## Déplacement à domicile pour prises en charges individuelles:

Le programme s'adapte aux personnes isolées ou peu mobiles et propose de se déplacer à domicile :

- Pour prendre le temps de se connaître, d'expliquer l'organisation des Ateliers.
- Pour établir des bilans nutrition, mémoire et équilibre séniors et donner des conseils pratiques aux aidants.

**Vous êtes peu mobile? Vous pouvez participer quand même!**



La Communauté de Commune du Bocage Bourbonnais met à notre disposition ses minibus: en cas de difficulté nous venons vous chercher à votre domicile et nous vous reconduisons chez vous!

## EN PRATIQUE :

**Les lundis ou samedis, 2h d'atelier, de 9h30 à 11h30,**

**+**

**pour les personnes non mobiles:**

- **transport aller entre 8h30 et 9h30**
- **transport retour entre 11h30 et 12h30**

**Dates et lieu à définir en fonction du nombre de participants.**

**Collation offerte en milieu de matinée**

## Les objectifs du CSA2B

Le CSA2B regroupe des professionnels de santé libéraux qui ont fait le choix de travailler en réseau pour:

- renforcer l'attractivité du territoire pour les jeunes praticiens,
- participer aux projets de Maisons de Santé Pluridisciplinaires (MSP),
- fournir une meilleure qualité de soins aux patients par la mise en œuvre de **réalisations concrètes dans le domaine de la prévention santé.**

Ce réseau, appelé « Pôle de Santé », est composé de médecins, pharmaciens, infirmiers, kinésithérapeutes, orthophonistes, psychomotricienne, psychologue, ostéopathe et d'une diététicienne nutritionniste.

Le Centre Hospitalier de Bourbon l'Archambault est également membre de ce collectif dont le projet de santé a été labellisé par l'Agence Régionale de Santé en janvier 2016.



Pôle de Santé du Bocage  
Bourbonnais

**CSA2B**

Collectif pour les Soins Ambulatoires  
en Bocage Bourbonnais

**Contacts :**

Marie-Ange BARBIER, Diététicienne nutritionniste diplômée  
06 83 73 07 43

Frédérique CORNIEUX MANTEL, Psychomotricienne D.E.  
06 79 18 68 05



## Ateliers Pluridisciplinaires EquilibreS

2017/2018

Association CSA2B,  
Pour un Pôle de Santé du Bocage  
Bourbonnais



Daniel Blanchard, La Montagne

**Ateliers Gratuits 60 ans et +  
Mémoire,  
Nutrition,  
et Activité Physique Adaptée.**