

TABLEAU RECAPITULATIF DES ACTIONS MENEES PAR LE CRT SUD 82 DE SEPTEMBRE A DECEMBRE 2025.

SEANCE	DESCRIPTIF	Pour les + 60 ANS	Pour les AIDANTS	Pour les PROFESSIONNELS DU DOMICILE
Atelier sportif adapté	Coach en sport adapté, Raphaël propose des exercices personnalisés à chacun, afin de maintenir le corps en mouvement à son rythme.	Tous les mardis et vendredis de 15h à 16h	-	
Atelier prévention des chutes Relevé de sol	Ces ateliers, portés par un ergothérapeute, une psychomotricienne et un enseignant en Activité Physique Adapté sont à destination des seniors de plus de 60 ans qui présentent des troubles de la mobilité, et souhaitent des conseils afin de non seulement sécuriser le quotidien, mais aussi pour se mettre en sécurité lors d'une chute.	30 octobre à 14h30 ou 15h30 27 novembre à 14h30 ou 15h30 11 décembre à 14h30 ou 15h30	-	-
Sensibilisation diététique	Hygiène diététique, besoins selon l'âge, texture alimentaire, installation, environnement adapté : le diététicien et l'ergothérapeute sont là pour discuter et proposer des conseils dans cette thématique.	18 décembre de 14h30 à 16h30		
Sensibilisation manutention	Un ergothérapeute, certifié PRAPS2, propose des conseils pour la manutention de la personne afin de la mobiliser en garantissant sa sécurité et celle de l'aidant ou du professionnel.	-	09 octobre de 14h30 à 16h30 04 décembre de 14h30 à 16h30	
Sensibilisation à la bientraitance	Cette séance est portée par la psychologue du CRT, compétente dans la relation en gériatrie, qui propose une réflexion sur la notion en gériatrie et de bientraitance auprès de la personne âgées et propose des conseils dans la communication. Elle est accompagnée d'une Assistante de Soins en Gérontologie du CRT (ASG) également référente en philosophie de soins en Humanitude.	-	20 novembre de 14h30 à 16h30	
Séances de méditation	La méditation pour bien vieillir : une alternative non médicamenteuse. Marie vous permet de bénéficier d'ateliers de médiation afin de contribuer à la prévention de certains troubles (anxiété, sommeil...), en vous proposant l'objectif de devenir autonome dans cette pratique.	Réunion d'information le 10 octobre de 14h à 16h30 Puis séances les vendredis en semaine impaire à 9h15 ou 10h15 ou 11h15		-

TABLEAU RECAPITULATIF DES ACTIONS MENEES PAR LE CRT SUD 82 DE SEPTEMBRE A DECEMBRE 2025.

SEANCE	DESCRIPTIF	Pour les + 60 ANS	Pour les AIDANTS	Pour les PROFESSIONNELS DU DOMICILE
ICOPE	Tester vos fonctions essentielles avec ce programme, conçu pour prévenir la dépendance. Les professionnels du Centre de Ressource Territorial sont habilités pour réaliser des dépistages des facteurs de fragilité ; Le CRT vous propose de rencontrer l'infirmière qui, dans un premier temps, vous aidera à réaliser le premier dépistage ICOPE, et vous accompagnera auprès des professionnels compétents (ergothérapeute, psychomotricienne, diététicien) du CRT Sud 82 à compléter ce bilan si nécessaire.	En accès libre tous les mardis matin, ou sur rendez-vous.	-	-
Permanence accueil-écoute France Alzheimer	Une permanence d'accueil, d'écoute et de conseil est désormais proposée chaque premier lundi matin du mois. C'est Michèle Dauriac, bénévole de l'association et elle-même ancienne aidante, qui recevra les familles sur rendez-vous.	Tous les 1 ^{ers} mardis du mois de 9h00 à 12h00		
Permanence accueil-écoute France Parkinson	Une permanence d'accueil, d'écoute et de conseil est désormais proposée chaque premier jeudi matin du mois. C'est Camille LOPITAUX, Déléguée départementale de l'association, qui recevra les familles sur rendez-vous.	Tous les 1 ^{ers} jeudis du mois de 9h30 à 11h30		

Toutes ces séances sont **gratuites** et accessibles sur **inscription obligatoire** auprès de Maëva au **05.63.27.00.30**.