

Engagements de Couleur Santé

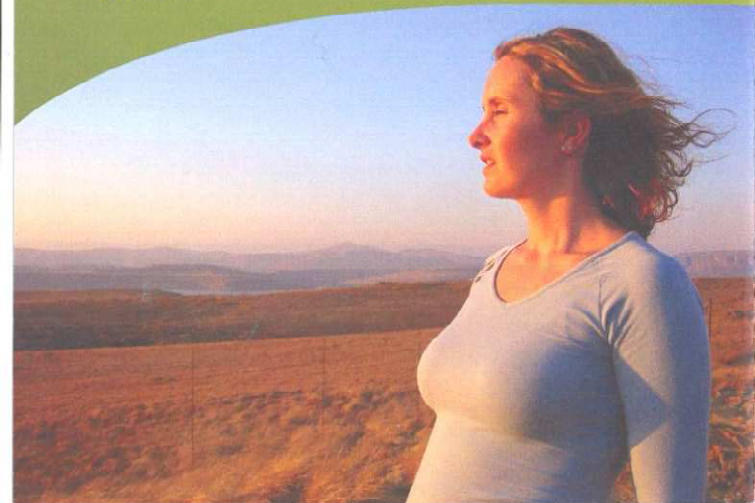
Couleur Santé :

- coordonne les aspects matériels des cycles d'ateliers,
- assure le soutien des animateurs bénévoles,
- réunit régulièrement les animateurs de la région bas-normande.

Engagements des animateurs

Les animateurs :

- assistent à un cycle d'ateliers avant de s'engager dans la formation, de cinq jours consécutifs (*frais pris en charge*),
- assurent au moins deux cycles d'ateliers dans l'année.



Vous souhaitez devenir animateur bénévole pour animer des cycles d'ateliers du bien vivre s'adressant à des personnes de plus de 50 ans ?

Contactez-nous

Couleur Santé

Prévention, éducation en santé

Nathalie Patelli au 02 31 25 38 27
ou adressez-lui un message :
patelli.nathalie@couleursante.org

Site Internet :
www.couleursante.org

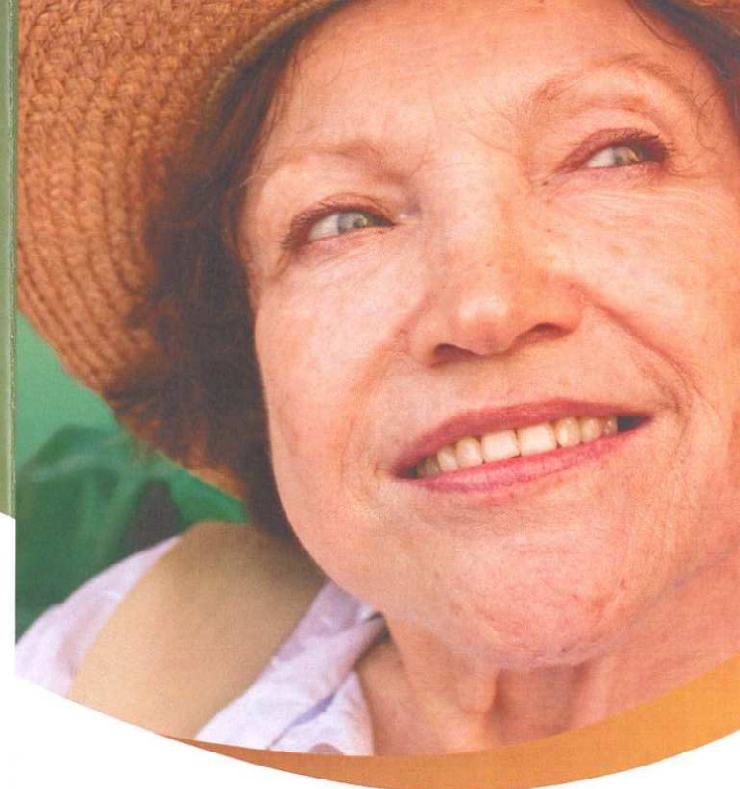
Les partenaires de Couleur Santé



Gériatres de Basse Normandie



37 rue de Maltot
14026 CAEN CEDEX 9



Ateliers du Bien Vivre

Devenez animateur bénévole



Prévention, éducation en santé



*Couleur Santé,
association de santé, d'éducation
et de prévention, recherche des
bénévoles pour animer des cycles
de sept ateliers sur le thème de la
prévention à la santé.
Ces ateliers s'adressent à toutes les
personnes de plus de 50 ans.*

Rôle de l'animateur

L'animateur assure des cycles d'ateliers constitués d'une dizaine de personnes de plus de 50 ans, en donnant à chaque participant les moyens et l'envie de :

- s'informer sur les clés du Bien Vivre,
- apprendre à mieux gérer sa santé,
- repérer ses comportements actuels en matière de santé,
- acquérir de nouvelles habitudes quotidiennes pour une hygiène de vie bénéfique à sa santé.

A l'aide du matériel pédagogique mis à disposition, l'animateur **transmet** les connaissances, **favorise** l'expression individuelle et **veille** à la convivialité des séances.

le kit
d'animation



Zoom sur un cycle d'ateliers

Un cycle d'ateliers du bien vivre animé par un bénévole comprend sept ateliers répartis sur les thèmes suivants :

- les 5 piliers du bien-être,
- nutrition,
- stimulation des sens,
- les os et le calcium,
- le sommeil,
- les médicaments,
- l'hygiène bucco-dentaire

Chacun des sept ateliers dure **3 heures**.

