

## Nos Ateliers Prévention :



### › Happy Tab' 1

Apprendre à utiliser une tablette tactile. Découvrir et s'appropriier le numérique mobile avec des usages pratiques et créatifs !

### › Happy Tab' 2

Poursuivre l'accompagnement initié avec Happy Tab' 1, consolider les acquis et approfondir l'apprentissage.

### › La Mémoire en Jeu

Entraîner son cerveau à partir d'une méthode amusante et ludique sur tablette tactile.

### › La Maison à Jouer

Se sensibiliser et échanger sur l'hygiène, la santé, la nutrition, l'aménagement du domicile ou encore la vie dans la cité autour d'un jeu de société.

### › Vitalité et Gourmandise

Partager un moment de convivialité autour d'une activité physique douce ou d'une recette de cuisine pour apprendre à rester en forme.

### › Le Coffre à Jouer

Créer du lien social et s'amuser autour des jeux de notre ludothèque itinérante.

### › Les Instants Bien-Être

Prendre le temps de se faire dorloter, profiter de moments de détente avec des activités autour du bien-être des mains, des pieds et du crâne pour apporter sérénité et relaxation.

À VENIR › Voyage en Terre Virtuelle  
› Écocitoyen à tout âge !

## Envie d'en savoir plus sur les autres services de l'Abrapa ?

- › Aide aux actes essentiels (aide à la personne)
- › Aide aux actes quotidiens (entretien du logement et du linge)
- › Téléassistance
- › Soins Infirmiers à Domicile
- › Aide à Domicile aux Familles
- › Portage de Repas (à venir)
- › Transport Accompagné (à venir)

Née à Strasbourg, l'Abrapa est la plus ancienne et la plus importante association d'aide et services à la personne dans le Bas-Rhin. Depuis 2017, elle se développe désormais sur d'autres territoires dans le prolongement de ses valeurs historiques.



VOUS & VOS PROCHES

## Agir aujourd'hui pour mieux vieillir demain !

L'ÉTHIQUE  
ASSOCIATIVE  
À VOTRE  
SERVICE !



[www.abrapa.asso.fr](http://www.abrapa.asso.fr)

**03 84 86 27 99**

155 Rue du Levant

BP 10182 - 39005 Lons-le-Saunier Cedex

[contact.jura@abrapa.asso.fr](mailto:contact.jura@abrapa.asso.fr)

 [www.facebook.com/abrapaofficiel/](https://www.facebook.com/abrapaofficiel/)



## Mission associative

Depuis 1961, l'Abrapa, Association d'aide et services à la personne s'engage pour répondre aux besoins de chacun.

**Petite Enfance, Soutien à domicile, Solutions d'hébergement** : des services évolutifs et adaptés à toutes les étapes de la vie.

*« Choisir l'Abrapa c'est opter pour le professionnalisme d'une association humaine et bienveillante dont la mission est reconnue d'utilité publique. »*

## La Prévention

L'allongement de la durée de vie amène à poser un regard différent sur l'avancée en âge, ses pathologies et l'impact sur les seniors dans leur vie quotidienne, et plus largement sur la société.

**Les Pouvoirs Publics reconnaissent depuis quelques années la prévention comme une mission à part entière des structures médico-sociales.**

L'Abrapa s'inscrit depuis toujours dans cet axe au travers de son Service Prévention et également par l'action directe de ses autres services sur le terrain.

## Les objectifs de la Prévention :

- › Maintenir le lien social et rompre l'isolement
- › Préserver l'autonomie
- › Modifier ou limiter un état de « fragilité »
- › Stabiliser des situations liées à une incapacité
- › Éviter les hospitalisations
- › Prévenir l'épuisement des aidants

## À l'Abrapa, des ateliers prévention clé-en-main !

Nous proposons des ateliers collectifs ou individuels qui s'adressent aux collectivités, aux établissements, aux clubs...

Ils visent à améliorer la qualité de vie des personnes âgées et des personnes fragilisées par une dépendance ou un handicap.

## Organiser un atelier :

› **VOUS REPRÉSENTEZ UNE MAIRIE / UN CCAS ?**  
Apportez aux seniors de votre commune des actions de prévention autour du mieux-vivre et du bien-vieillir grâce à une offre tout en un.

› **VOUS GÉREZ UN EHPAD, UNE RÉSIDENCE AUTONOMIE, UNE RÉSIDENCE SENIORS ?**  
Diversifiez les animations déjà proposées par votre structure, soutenez vos équipes d'animation en leur libérant du temps afin de mener à bien d'autres projets.

› **VOUS PRÉSIDEZ UN CLUB DU TEMPS LIBRE OU UN FOYER RURAL ?**  
Faites découvrir et tester des nouveautés aux membres de votre club/foyer en leur proposant des activités divertissantes et instructives qui favorisent le lien social.

## En pratique :

**Vous souhaitez mettre en place un atelier ?**

**Contactez-nous pour évaluer ensemble vos besoins, établir un devis personnalisé et planifier les ateliers.**

Nous assurons le suivi et la réalisation des bilans de nos actions. Grâce à notre expertise, nous vous accompagnons à chaque étape :  
Quelle thématique choisir pour quel public ?  
Quelle communication mettre en place autour de l'atelier ? Quel financement ? Etc.

## Un projet ? Une idée ?

Vous avez un projet autour de la Prévention ?  
Une idée innovante ? Parlons-en, nous pouvons le construire ensemble !