

1. Les visites de convivialité : conversations, promenades, petites sorties du quotidien

Lors des visites, nous vous proposons également :

- + Découverte du numérique avec une tablette tactile, utilisation du smartphone.
- + « Scrapbooking » : Fabrication d'album souvenir avec vos photos.

Visiteuses de convivialité

- + **Michèle Bourgade** - chargée des animations à la Régie de quartiers
- + Des **bénévoles** de notre association
- + **Amanda Cossu** et **Chloé Zanguilo** - stagiaires à la Régie, étudiantes à l'IUT Paris Descartes DUT carrières sociales Option assistance sociale



2. Les activités en pied d'immeuble

Des ateliers seront également proposés en pied d'immeuble afin que les résidents puissent se rejoindre et partager des moments ensemble.

+ Atelier informatique

Dans cet atelier, trois thèmes sont proposés

- ❖ Initiation informatique : découvrir le fonctionnement de l'ordinateur, comment se servir de l'appareil.
- ❖ Navigation sur internet.
- ❖ Lien avec les proches : découvrir les outils existants pour contacter de la famille, des amis.

+ Atelier de Sophrologie

La sophrologie est une technique thérapeutique qui s'inspire notamment du yoga. Elle permet d'apporter une meilleure connaissance de soi, de gérer son stress ainsi que ses émotions, d'avoir un sommeil réparateur, à travers des exercices simples et faciles à exécuter.

+ Atelier de Socio-esthétique

La socio-esthétique est une pratique professionnelle de soins esthétiques comprenant le maquillage, les soins du visage, l'entretien des mains etc... Ces soins permettent de redonner confiance en soi, d'améliorer l'estime de soi et de créer du lien social. Cette activité est accessible aux hommes et aux femmes.

Et aussi

- + Jeux de société : Faites-nous part de vos jeux de société préférés (jeux de cartes, Monopoly etc...).
- + « Tea Time » : Pour discuter autour d'une tasse de thé.