

## Gamme PARTAGE, Maintenir un lien social avec d'autres régulièrement

### Qu'est ce que c'est ?

Conçues pour apporter de nouvelles connaissances et d'agréables moments en bonne compagnie, les animations de la gamme PARTAGE sont à suivre tout au long de l'année pour s'amuser, échanger et se détendre mais aussi bénéficier d'une multitude de conseils de prévention santé.

Destinées à tous, les animations partagées MON HEURE VITALITÉ sont un moment de partage en groupe et en direct autour d'un animateur compétent.

Une soixantaine de séances différentes sont proposées sur les sujets de la vie quotidienne : s'amuser avec les activités de loisirs, entraîner sa mémoire, découvrir internet, aménager son domicile, bouger avec de la gym ou des auto-massages, parler du sommeil, de l'alimentation...

Chaque séance est un moment de convivialité et d'échange entre l'animateur de la séance et le groupe de participants. Chaque participant peut intervenir selon son niveau et ses attentes. Chaque séance accueille une vingtaine de personnes.

■ Rien n'est à payer : tout est gratuit pour celle ou celui qui participe, ce service est pris en charge par l'organisme financeur.

### Comment se déroule une séance ?

Une séance dure une heure. Vous pouvez vous y inscrire directement par internet ou nous demander de le faire pour vous en fonction des sujets qui vous intéressent. À l'heure de la séance, vous participerez :

- **Depuis un simple téléphone**  
Vous serez appelé chez vous, à l'heure de l'animation. Vous n'aurez qu'à décrocher pour entrer dans la séance et partager la même communication téléphonique que le groupe.
- **Depuis une tablette ou un ordinateur**  
Vous recevrez un lien dans votre boîte aux lettres électronique. Il vous suffira de cliquer sur ce lien à l'heure de la séance pour entendre et voir l'animateur et sa présentation sur votre écran.

### Pour vous inscrire

- **Par téléphone, au 09 72 63 56 25 (prix d'un appel local)**  
Nous choisirons ensemble les thèmes et les dates qui vous conviennent,
- **Par internet, tapez ceci dans votre navigateur :**  
**[inscris.me/agricapartage](https://inscris.me/agricapartage)**  
Vous verrez le calendrier des séances et choisissez librement.  
Le code inscription est : **agricapartage2021**
- Ou par messagerie à l'adresse [service@monheurevitalite.com](mailto:service@monheurevitalite.com)

mon  
heure  
vitalité!



Participez à des animations  
en bonne compagnie, depuis  
chez vous et gratuitement !

En direct et en groupe,  
depuis votre téléphone, votre  
tablette ou votre ordinateur

## Chanter ensemble pour se détendre

*Une heure chaque semaine pour se détendre, s'aérer le corps autant que l'esprit, dans une ambiance conviviale et accueillante.*

## Découvrir les bienfaits de la méditation

*Un moment de pause avec soi. Des exercices simples pour mettre à distance les pensées qui agitent l'esprit et troublent le calme intérieur.*

## Se détendre avec la sophro-relaxation

*Une expérience de détente corporelle profonde. Pour apaiser le corps et l'esprit et développer des ressources positives intérieures.*

## Auto-massage, une approche corporelle

*Pour adoucir le mental et pacifier le cœur, un éveil pour stimuler la vitalité corporelle et la joie intérieure, inviter le corps au mouvement et assouplir les articulations.*

## Partageons nos petits bonheurs

*Qu'est ce qu'un petit bonheur ? Comment les reconnaissons nous ? Vivons ensemble ce moment en partageant nos expériences de vie.*

## Rions ensemble de nos coups de gueule

*Quelque chose vous indigne, vous énerve ? Cette séance de conversation libre est faite pour vous.*

## Entraîner sa mémoire tout en s'amusant

*À tout âge, il est possible d'entretenir sa mémoire et de prendre soin de son cerveau.*

*Conçues pour apporter de nouvelles connaissances et d'agréables moments en bonne compagnie, les animations de la gamme PARTAGE sont à suivre tout au long de l'année : chanter, méditer, se relaxer, stimuler sa vitalité corporelle, partager ses petits bonheurs et ses petits malheurs mais aussi entraîner sa mémoire, mieux manger, mieux dormir, mieux-être... Une multitude de sujets à découvrir depuis chez soi.*

## Mieux manger au quotidien

*L'alimentation permet à l'organisme de se protéger et de lui donner les moyens de lutter contre la maladie. Manger est un plaisir dont il ne faut pas se priver.*

## Mieux dormir au quotidien

*Le sommeil rime parfois avec nuits écourtées, insomnies fréquentes et fatigue. Il s'agit donc de comprendre ces difficultés pour adapter ses comportements.*

## Mieux être au quotidien

*Face aux difficultés de la vie, nous avons tous des capacités de protection mais aussi d'adaptation pour savoir rebondir et continuer à se développer.*

## Se déplacer en toute sécurité

*Nos déplacements, nos capacités ont une incidence sur le climat et de nouveaux modes de déplacements apparaissent. Que l'on soit utilisateur ou non de ces nouvelles mobilités.*

## Découvrir Internet et ses usages au quotidien

*Voici un panorama complet pour prendre confiance et se sentir à l'aise dans le grand océan qu'est internet.*

## Aménager son domicile, prévenir le risque de chutes

*Toutes les réponses d'un ergothérapeute à vos questions sur l'aménagement de votre domicile.*

## Bouger avec la gymnastique douce

*5 séances, facile à faire à la maison, pour rassembler les mouvements et exercices, et gagner en souplesse tout en améliorant votre amplitude articulaire.*