

## Les objectifs recherchés :

- \* Préserver l'autonomie physique et cognitive
- \* Favoriser le maintien à domicile
- \* Créer du lien social pour des personnes en situation d'isolement ou d'épuisement à domicile
- \* Proposer des temps de répit pour les aidants
- \* Retrouver et/ou augmenter l'estime de soi et la confiance en soi
- \* Mutualiser des compétences existantes au sein de l'EHPAD et autour de Vigeois
- \* Apporter une plus-value à l'offre de services du territoire

## Les partenaires financeurs :



## Contacts/Prise de rendez-vous



25 route de Brive  
19410 VIGEOIS  
Tél : 05 55 73 86 00  
Fax : 05 55 73 86 60

Site internet : [www.ehpadvigeois.jimdofree.com](http://www.ehpadvigeois.jimdofree.com)

Directrice : Mme Isabelle CANTONNET-PALOUQUE  
Mail : [secretariat-direction@ehpad-vigeois.fr](mailto:secretariat-direction@ehpad-vigeois.fr)  
**Tél : 05.55.73.86.00**

Cadre de Santé  
Tél : 05.55.73.86.37  
Mail : [cadredesante@ehpad-vigeois.fr](mailto:cadredesante@ehpad-vigeois.fr)

## Partenaires

### ICA (Instance de Coordination de l'Autonomie)

Communauté de Communes du Pays d'Uzerche  
10 place de la Libération  
19140 UZERCHE

Tél : 05.55.73.26.53  
Mail : [contact@paysduzerche.fr](mailto:contact@paysduzerche.fr)



### Plateforme d'accompagnement et de répit aux aidants

Centre de Gérontologie et Gériatrie Clinique  
3 boulevard du Docteur Verlhac  
19100 BRIVE LA GAILLARDE  
Tél : 08.00.19.01.92  
Mail : [plateforme-repit@ch-brive.fr](mailto:plateforme-repit@ch-brive.fr)



## **EHPAD DE VIGEOIS RESIDENCE COMMAILNAC EHPAD POLE RESSOURCES DE PROXIMITE**

### **Bien-Etre des pieds à la tête !**

Depuis 2019, l'établissement souhaite améliorer le bien-être et développer le bien-vieillir autour de nouvelles activités :

- ⇒ Séances de Vélo Cognitif
- ⇒ Séances de Toucher Massage
- ⇒ Séances de Réflexologie
- ⇒ Séances de détente avec un casque virtuel Bliss
- ⇒ Séances d'équithérapie
- ⇒ Séances d'activités physiques adaptées
- ⇒ Cafés papotages

### Le public concerné ?

- ◆ Les résidents de l'EHPAD et ses agents
- ◆ Les séniors, personnes âgées du domicile et leurs aidants

### Activités Physiques Adaptées

L'animateur sportif en lien avec la kinésithérapeute et l'animatrice de l'EHPAD proposent des séances d'activités physiques adaptées.

Ces activités ont pour objectif la prévention santé et l'amélioration de la qualité de vie des personnes fragilisées.

Les séances permettent de lutter contre les troubles de l'équilibre, de la posture et de la marche.

Elles apportent aussi un sentiment de confiance en soi et améliorent le bien-être des personnes.

**Le lundi, jeudi et vendredi après-midi**, vous sont proposées des activités physiques variées selon un planning prédéfini: Boccia (pétanque adaptée), Danses Assises, Motricité ludique, marche extérieure, prévention des chutes, Gym douce,....

**Séances gratuites d'une durée de 45 minutes**

### LE VELO COGNITIF

Cet outil innovant et breveté (société Rev'Lim) est installé à l'EHPAD dans une salle dédiée à la psychomotricité.

C'est un vélo de type semi-allongé sur lequel est intégrée une tablette tactile disposant d'une quarantaine de jeux.

Il propose une double stimulation, physique et cognitive et permet ainsi le maintien des capacités cognitives.

La prise en charge est réalisée au sein de l'établissement et est obligatoirement individualisée, sous contrôle d'un référent. Les séances sont proposées

**le mercredi de 14h à 15 h sur rendez-vous.**

**Séances gratuites d'une durée de 30 minutes**



### L'EQUITHERAPIE

L'équithérapie est un soin psychique médiatisé par le cheval et dispensé à une personne dans ses dimensions psychiques et corporelles.

Les objectifs de ces sorties équithérapie sont d'éveiller des réactions visant à maintenir ou améliorer le potentiel cognitif, physique, psychosocial et affectif.

La médiation animale permet aussi de développer la dextérité perdue et de briser l'isolement.



**Séances payantes d'une durée d'une heure sur RDV**

**Ferme équestre du Bois Vieux / Vigeois**

### LE CASQUE BLISS

Le casque BLISS de réalité virtuelle est un outil de soin non médicamenteux qui permet de réduire la sensation de douleur et d'anxiété en passant par une réalité virtuelle.

L'univers imaginaire représenté n'est pas un hasard. Il laisse place à sa propre interprétation sans être gêné par son vécu personnel ou des souvenirs douloureux.

Les séances sont accompagnées d'une soignante et sont dispensées au sein de l'établissement.

**Créneaux à définir sur rendez-vous.**

**Séances gratuites de 25 ou 40 minutes**



### LE TOUCHER MASSAGE



Le Toucher Massage est une activité qui se pratique dans la salle bien-être de l'établissement. Elle rappelle l'importance et la nécessité de la relation, de la douceur, de l'humain...de **LA MAIN**.

Cette technique permet de maintenir, créer, développer une communication par le toucher/massage avec la personne massée, et d'améliorer le bien-être physique et mental.

La prise en charge de ce moment de partage est dispensée par des soignants de l'établissement.

**Créneaux à définir sur rendez-vous.**

**Séances gratuites de 30/45 minutes**

### LA REFLEXOLOGIE



La réflexologie, qu'elle soit plantaire ou palmaire, procure une détente profonde et possède un aspect réparateur et préventif.

7 200 terminaisons nerveuses arrivent au niveau de chaque pied, c'est pourquoi le massage réflexe procure une sensation d'apaisement. Effet positif immédiat !

**Cette activité permet :**

- De relaxer le stress et la tension
- D'améliorer la circulation sanguine et lymphatique
- De soulager les symptômes douloureux
- D'aider la nature à rétablir l'homéostasie (l'équilibre intérieur)

Afin de proposer ce service, une réflexologue extérieure à l'établissement intervient au sein de l'EHPAD, dans notre salle bien-être, **un lundi sur deux.**

**Séances payantes d'une durée de 30 minutes sur rendez-vous**

**Tous les mardis après midi à partir de 14h30, nous vous invitons à notre Café Papotage sur des thèmes riches et variés chaque semaine**