

## Beregaintasuna mantentzeko egitateak, Garazi-Baigorri lurraldeko herrietan



### « ATXIKI » PROIEKTUA

Xahar etxe eta baliabide zentro gisa, proiektu berri bat proposatzen dugu Garazi Baigorri lurraldeko herrietan Beregaintasuna galtzeari buruz prebentzio egitateak eskainiz.

Proiektua « ATXIKI » deitzen da eta 60 urtez goragoko pertsonen zabaldua da.

Proiektu horretako aktibitateak, pertsonaren beregaintasuna atxikitzeari luzatuak izanen zaizkio.

### HELBURUAK

#### Etxean dagoen adinetako pertsonarentzat :

- Xahartzeari doazkion ondorio ezberdinen gaintzea, bakoitzaren ahalak zainduz.
- Osagarria zaindu : bakoitzari doazkion seguritate, aietasuna, ongi izateei kasu eginez.
- Izate orokorra, motrizitate-sensitibo eta memoria ahalerak zaindu.
- Irrixku eta konplikazio psikiko, fisiko eta intelektualak saihestu.
- Pertsonak bizi dituenetan laguntza ekarri
- Behar eta laguntza ezberdinei buruzko aholkularitza berezia (ingurumena aldatze, laguntzaile tekniko ezartze, ...).

#### AHALAK

Koordinatzailea ikusi ondoan, ekipan pertsona bakoitzaren proiektua gogoetatua izanen da. Lan talde hori gerontologian formatua da.

Huna zein lanbide atxematen ahalko den :

- Psikologoa
- Psikomotrizilaria



#### LAGUNTZAILEA

« Hobeki xahartzeari » buruz, Pirineo Atlantietako Departamenduko Kontseiluak, Atxiki zerbitzua finantzatzen lagundu du. Berangaintasuna mantentzeko egitateak sustatzeko eta zabaltzeko asmoa du.

Ondorioz, proposatuak diren tailerrak urririk dira.

### EKINTZEN EGITARAUA

#### ELKAR EZAGUTZA

Koordinatzaileak tailerretaz interesatuak diren adinetako jendei, bakarka edo taldeka elkartzeko bat proposatuko die.

Elkartze horretan, adinetako jendearen proiektua, bizitzeko manera, egunerokotasuneko zailtasunak baita galde ezberdinak ere aipatuak izanen dira.

Horretarik landa, landu behar diren helburuak agertuko dira. Hauetan oinarrituz, adinetako pertsonen eskainiak ziezte taldean egiten diren tailerrak.

#### TAILERRAK

Taldean eginak izanen diren tailerrak eskainiak ziezte adinetako jendei, Garazi-Baigorri lurraldeko herrietako leku zonbaitzuetan.

3 tailer ezberdin izanen dira :

- **Memorio tailerra** : memoriaaren lantze eta mantentzeko
- **Oreka tailerra** : erortze irrixku prebentziorako
- **Motrizitate tailerra** : gaitasun psikomotrizitateen mantentzeko (gimnastika ezitia)

### GUREKIN HARREMANETAN SARTZEKO

« ATXIKI »

07 85 46 07 92

Email : [atxiki.arditeya@gmail.com](mailto:atxiki.arditeya@gmail.com)

## Actions de prévention de la perte d'autonomie sur les communes du territoire de Garazi- Baigorri



### NOTRE PROJET

En tant qu'EHPAD Centre de ressources, nous proposons la mise en place d'un projet de prévention du risque de perte de l'autonomie sur l'ensemble des communes du territoire de Garazi-Baigorri.

Le projet « **ATXIKI** » signifiant « maintenir » en basque, vise à prévenir la perte d'autonomie auprès des personnes âgées de plus de 60 ans résidant à leur domicile sur le territoire.

### LES OBJECTIFS

#### Pour les personnes âgées résidant à domicile :

- Pallier les effets du vieillissement dans toutes ses composantes, en préservant au maximum les capacités individuelles ;
- Veiller à la santé : sécurité, confort et bien être propre à chaque individu ;
- Entretenir l'état général et stimuler les capacités sensitivo-motrices et les fonctions cognitives (mémoire, orientation...);
- Prévenir les complications et risques physiques, intellectuels et psychologiques ;
- Accompagner la personne dans le vécu de sa situation et des relations avec son entourage : conjoint, famille, aidants professionnels...

### LES MOYENS

Sous la supervision de la coordinatrice, votre Projet global d'accompagnement sera construit en équipe qui se compose de professionnels expérimentés dans le secteur de la gérontologie :

- Psychologue
- Psychomotricien



### NOTRE PARTENAIRE

Dans le cadre du mieux vieillir, le Conseil Départemental des Pyrénées Atlantiques a souhaité participer au financement du service « Atxiki » afin de favoriser l'émergence d'une politique de prévention du risque de perte d'autonomie physique, cognitive et sociale.

**Les actions mises en place sont gratuites pour les usagers.**

### LE PROGRAMME DE NOS ACTIONS

#### LA RENCONTRE

La coordinatrice propose dans un premier temps, une rencontre individuelle ou collective aux personnes âgées intéressées par le dispositif.

La rencontre consiste à réaliser une évaluation permettant d'établir un programme de prévention sur le vieillissement cognitif, psycho-affectif et physique.

Suite à cela, des objectifs seront fixés et un (ou des) ateliers spécifiques seront proposés à la personne.

Horaire de rencontre : Sur rendez-vous.

#### ATELIERS COLLECTIFS

Des ateliers collectifs sont proposés dans les communes du territoire de Garazi-Baigorri.

Ils portent sur 3 différents axes :

- Prévention des troubles de la mémoire : **atelier mémoire**
- Prévention des risques de chute : **atelier équilibre, prévention de chutes**
- Maintien des capacités physiques : **atelier psychomotricité.**

### POUR NOUS CONTACTER

« **ATXIKI** »

07 85 46 07 92

Email : [atxiki.arditeya@gmail.com](mailto:atxiki.arditeya@gmail.com)