

COMMENT UTILISER LES LIVRES AUDIO ET LES ACTIVITÉS D'AUTOSOINS?

MANUEL LIVRES AUDIOS



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



CONTENTS

Introduction	3
Objectif du manuel	3
Livres Audio	3
Objectif des Livres audio	3
Comment utiliser les livres audio	3
Activités d'auto-soins	5
Objectif des activités d'auto-soins	5
Comment utiliser les Activités d'auto-soins	5

INTRODUCTION

OBJECTIF DU MANUEL

Ce document est issu du projet Erasmus+ “TAMUS Talking About it Makes Us Stronger” et a pour but de vous montrer comment utiliser les livres audio et les exercices d’auto-assistance connexes créés pour développer des habitudes plus saines.

Vous pouvez écouter les livres audio sur le site web de TAMUS en cliquant ici et trouver les activités d’entraide en cliquant ici ([link to be added when available](#))

LIVRES AUDIO

OBJECTIF DES LIVRES AUDIO

Les livres audio visent à familiariser les lecteurs avec des concepts importants tels que la santé mentale, la maladie mentale et la relation entre ces concepts et notre bien-être émotionnel et physique.

Les huit livres audio sont riches en exemples et en situations courantes auxquelles nous pouvons être confrontés ou qu’une personne proche de nous peut avoir vécues. Vous entendrez également des conseils et des suggestions sur la manière de faire face à certaines situations.

COMMENT UTILISER LES LIVRES AUDIO

Les huit livres audio sont les suivants :

Qu'est-ce que la santé mentale ?

Signes et symptômes d'une mauvaise santé mentale chez les personnes âgées

Habitudes pour une santé mentale positive

Habitudes pour une santé mentale positive

Vaincre la solitude

Les effets d'une mauvaise santé mentale sur mon bien-être émotionnel et physique

Régime alimentaire, nutrition et santé mentale

Conseils pour un vieillissement actif

Vous pouvez écouter les huit livres audio sur le site du projet TAMUS en cliquant [ici](#).

Les livres audio sont disponibles en sept langues (anglais, allemand, portugais, français, grec, espagnol et italien).

Vous pouvez écouter les livres audio quand vous le souhaitez avec votre appareil (smartphone, tablette, pc, ordinateur portable, etc.) et vous n'avez besoin que d'une connexion internet.

Nous vous souhaitons une bonne écoute !

ACTIVITÉS D'AUTOSOINS

OBJECTIF DES ACTIVITÉS D'AUTOSOINS

Les activités d'autosoins, issues du projet Erasmus+ "TAMUS Talking About it Makes Us Stronger", ont pour but de vous aider à développer des habitudes plus saines par le biais d'exercices simples et pratiques.

COMMENT UTILISER LES ACTIVITÉS D'AUTOSOINS

Il y a huit activités d'autosoins qui sont directement liées aux huit livres audio décrits précédemment. Cela signifie que vous pouvez considérer chaque activité comme un soutien pratique à la théorie que vous avez écoutée dans les livres audio.

Les activités d'autosoins sont les suivantes :

Activité 1 :
Prendre soin de soi, ce
que je fais pour moi ?

Activité 2 :
Merci !

Activité 3 : Mon
agenda

Activité 4 :
Soyons sociaux

Activité 5 :
Écoute active

Activité 6 : Le
temps de se
relaxer

Activité 7 : Mon
journal des
légumes

Activité 8 : Liste
de contrôle de la
santé

Vous trouverez les activités d'autosoins sur le site web de TAMUS en cliquant [ici](#).

Vous pouvez pratiquer ces activités seul ou avec des membres de votre famille, des amis ou des personnes qui vous sont proches.

Elles sont disponibles en sept langues (anglais, allemand, portugais, français, grec, espagnol et italien).

Ces activités vous aideront à développer une routine quotidienne qui favorise la santé physique, le bien-être mental, la stabilité émotionnelle et l'interaction sociale. Elles permettent également de gérer les problèmes de santé et de favoriser l'indépendance.

Nous vous souhaitons une bonne pratique !



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Ce travail est placé sous une licence [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables. Numéro de projet : 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693