



PLANNING DES ATELIERS pour les séniors (plus de 60 ans)

organisés sur la commune de Cély-en-Bière

dans le cadre du parcours prévention du PRIF

Mardi 12 décembre 2017 à 17h00 : réunion d'information collective
à l'attention des personnes intéressées
& prise des inscriptions
dans les locaux de la mairie, rue de la Mairie

Ateliers Bien Vieillir : 7 séances pour 15 personnes
Les mardis de 10h00 à 12h00, du 9/01/2018 au 20/02/2018

Mardi 9 janvier 2018	<i>Séance d'ouverture</i> « Bien dans son corps, bien dans sa tête »
Mardi 16 janvier 2018	Thème : <i>alimentation et activité physique</i> « Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est bon pour la santé »
Mardi 23 janvier 2018	Thème : <i>organe des sens et équilibre</i> « les cinq sens en éveil, garder l'équilibre »
Mardi 30 janvier 2018	Thème : <i>risque osseux</i> « Faites de vieux os »
Mardi 6 février 2018	Thème : <i>sommeil</i> « Dormir quand on n'a plus 20 ans »
Mardi 13 février 2018	Thème : <i>alternatives au médicament</i> « le médicament, un produit pas comme les autres »
Mardi 20 février 2018	Thème : <i>hygiène bucco-dentaire</i> « de bonnes dents pour très longtemps »

L'atelier Equilibre en mouvement :

12 séances d'une heure d'activité physique adaptée réunissant 15 personnes
Les mardis de 16h00 à 17h00, du 6/03/2018 au 19/06/2018

Objectif : Améliorer son équilibre, gagner en confiance et en renforcement musculaire, conserver sa souplesse, apprendre des techniques pour garder la forme et éviter la chute.

Ateliers PEPS Enrêka : Comment optimiser sa mémoire

Comporte : une évaluation individuelle des capacités cognitives suivie de 10 séances collectives (groupe maxi 15 pers.)

- **L'évaluation individuelle (de 30 minutes) sera proposée :**
le mardi 4/09/2018 ou le mardi 11/09/2018
entre 9h00 et 12h30
- **Les séances collectives auront lieu :**
les mardis de 10h00 à 12h00, du 18/09/2018 au 04/12/2018

Thèmes abordés :

Séance 1 : Comment donner du PEPS à votre mémoire

Séance 2 : Les stratégies de mémorisation

Séance 3 : Attention & mémoire de travail

« Qu'est-ce que je suis venu(e) chercher ? je peux difficilement faire plusieurs choses à la fois »

Séance 4 : Mémoire visuo-spatiale, attention – mémoire associative

« Où est passé Mirza ? je le cherche partout »

Séance 5 : Mémoire topographique

« Je me suis perdu(e)... Pouvez-vous m'indiquer le chemin »

Séance 6 : Mémoire des noms propres

« Rappelez-moi votre nom Ce visage me dit quelque chose »

Séance 7 : Mémoire des mots courants

« Comment appelle-t-on cela ? j'ai le mot sur le bout de la langue... »

Séance 8 : Mémoire des chiffres et logique numérique

« Marignan : 1515 ou 1715... ? »

Séance 9 : Mémoire de ce qui est vu, lu, entendu

« Il me semble avoir déjà vu, lu ou entendu cela.... »

Séance 10 : Mémoire prospective

« J'ai encore oublié de ... mémoire de ce que l'on prévoit de faire »

Pour tous renseignements et inscription contacter :

Mme CALDERAN Silvana, responsable du C.C.A.S. de la commune de Cély-en-Bière

au : 01 64 38 05 04

ou la Mairie de Cély-en-Bière au : 01 64 14 24 34



161, avenue Paul Vaillant-Couturier, 94250 Gentilly
01 57 21 37 47 - contact.Prif@prif.fr - www.prif.fr

