



**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**

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

**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

