

PROGRAMME de la
5^{ème} Edition des ateliers
« Bien Vieillir » 2024

➤ **PREVENTION DES CHUTES : Deux ateliers seront organisés :**

➤ **Le 1^{er} à la salle des fêtes de Wacquemoulin (Mairie) les vendredis matins**
Atelier « Destination équilibre ! » (12 séances)

Les Vendredis de 9h30 à 10h30 :

- 23 février
- 15, 22, 29 mars
- 5, 12, 19 avril
- 10, 17, 24, 31 mai
- Et le 7 juin 2024

Suivi de l'atelier « La Chute Parlons-en ! » : 4 séances

- Les Vendredis de 9h30 à 11h30 :
- 14, 21, 28 juin
 - Et le 5 juillet 2024.

➤ **Le 2^{ème} à Maignelay Montigny les lundis après midi**

Atelier « Destination équilibre ! » (12 séances) :
au sein de la salle du Marmouset

- Les lundis de 9h30 à 10h30 :
- 11-18 -25 mars
 - 8 et 15 avril
 - 6 - 13 et 27 mai
 - 3, 10, 17 et 24 juin 2024



- › réveiller et stimuler la fonction d'équilibration ;
- › contribuer au renforcement musculaire ;
- › permettre de dédramatiser la chute ;
- › enseigner, transmettre des exercices adaptés aux domiciles ;
- › développer la confiance en soi ;
- › proposer des conseils concernant l'aménagement du logement.

« La Chute Parlons-en ! » : 4 séances
au sein de la Mairie (salle du conseil municipal)

- Les lundis : 9h30 à 11h30
- ☞ 4, 18 et 25 novembre
 - ☞ Et 2 décembre 2024

➤ **ATELIER MEMOIRE : Deux ateliers seront organisés (4 séances)**

**Les ateliers
Gymnastique
cérébrale** 

Ces ateliers permettent de :

- › s'informer sur les différents types de mémoire ;
- › faire travailler sa mémoire tout en s'amusant ;
- › s'approprier des conseils.

Les ateliers gymnastique cérébrale sont construits en 5 séances alliant conseils et exercices pratiques.

**5 séances
Gymnastique cérébrale** 

- › ma mémoire, mes mémoires ;
- › bien percevoir et se concentrer pour bien mémoriser ;
- › mémoire et souvenirs personnels ;
- › mémoire et langage ;
- › mémoire et actions au quotidien.

➤ **Le 1^{er} à la résidence autonomie « la compassion »
10 Rue des Vignes à St Just En Chaussée**

- Les mercredis de 10h à 12h :
- 13, 20 mars & le 3, 10 et 17 avril 2024

➤ **Le 2^{ème} à l'Oustal 16 Haras de Fitz James,
à Airion (en attente de confirmation)**

- Les mardis de 10h à 12h :
- 05, 12 19 et 26 novembre et 3 décembre 2024



➤ **SOMMEIL « Dormez bien ! Vivez bien ! » : 2 ateliers de 3 séances**

➤ **Le 1^{er} à la résidence autonomie « la compassion »
10 Rue des Vignes à St Just En Chaussée**

- Les mercredis de 10h à 12h : 24 avril et les 15 mai et 22 mai

➤ **Le 2^{ème} à l'Oustal 16 Haras de Fitz James,
à Airion(en attente de confirmation)**

- Les mardis de 10h à 12h : 3, 10 et 17 septembre 2024



- › le fonctionnement du sommeil ;
- › l'importance du sommeil ;
- › les maladies associées au sommeil ;
- › les ennemis du sommeil ;
- › les gestes et les attitudes pour bien dormir ;
- › les conseils de prévention.

➤ **ATELIER BIEN ÊTRE : 2 ateliers de 4 séances**

➤ **Le 1^{er} à la résidence autonomie « la compassion »
10 rue des Vignes à ST JUST EN CHAUSSEE**

☞ Les mercredis de 10h à 12h : le 29 mai & 5, 12 et 19 juin 2024

➤ **Le 2^{ème} à l'Oustal 16 Haras de Fitz James,
à Airion (en attente de confirmation)**

☞ Les mardis de 10h à 12h : 24 septembre & 1^{er}, 8 et 15 octobre 2024

➤ **PRESERVER SON CAPITAL SANTE : « LES ATELIERS VITALITE » (6 séances)**

à la salle du Marmouset à Maignelay Montigny

➤ Les vendredis de 10h à 12h : 6 – 13 -20 et 27 septembre et 4 et 11 octobre 2024

■ Le contenu des ateliers

Atelier 1 *“Mon âge face aux idées reçues”*
Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

Atelier 2 *“Ma santé : agir quand il est temps”*
Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistages, bilans, vaccins, traitements...

Atelier 3 *“Nutrition, la bonne attitude”*
Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

Atelier 4 *“L'équilibre en bougeant”*
Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

Atelier 5 *“Bien dans sa tête”*
Identifier les activités qui favorisent le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire...

Atelier 6 *“Un chez moi adapté, un chez moi adopté”*
Prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.
ou
“À vos marques, prêt, partez”
Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous.

➤ **NUTRITION (6 séances)**

à la salle des fêtes de Wacquemoulin (Mairie)

- Les Vendredis de 10h à 12h :
- Les 8 – 15 – 22 et 29 novembre
 - Et les 6 et 13 décembre 2024

➤ **INITIATION MARCHÉ AVEC BÂTONS suivi de visites Patrimoniales : 2 ateliers (4 séances)**

- **sur PLAINVAL** les jeudis de 9h à 10h30 suivi de visites patrimoniales de 10h30 à 11h30 : les 13, 20, et 27 juin et le 4 juillet 2024
- **sur WACQUEMOULIN** : les vendredis de 9h30 à 11h suivi de visites patrimoniales de 11h à 12h : les 13, 20, 27 septembre et le 4 octobre

