

PROGRAMME de la
5^{ème} Edition des ateliers
« Bien Vieillir » 2ème 2024

Vous avez + de 55 ans Cela peut vous intéresser !

➤ **SOMMEIL « Dormez bien ! Vivez bien ! » :**
un atelier de 3 séances

➤ **Atelier Sommeil au sein de l'Oustal**
16 Haras de Fitz James à Airion

➤ Les lundis de 14h à 16h : les 2, 9 et 16 septembre 2024

➤ **ATELIER CAP BIEN ÊTRE**

➤ **à l'Oustal 16 Haras de Fitz James, à Airion**

☞ Les lundis de 14h à 16h :
23 et 30 septembre & 7 et 14 octobre 2024

➤ **ATELIER MEMOIRE**



**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.

➤ **Atelier Mémoire au sein de l'Oustal**
16 Haras de Fitz James à Airion

- Les lundis de 14h à 16h :
- 4, 18 et 25 novembre 2024
 - Et 2 et 9 décembre 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.



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.



Contact : d.legay@cc-plateaupicard.fr ou 06 69 62 26 24

Formulaire d'inscription en ligne : cc-plateaupicard.fr/vivre-au-quotidien/sante-solidarite/bien-vieillir-chez-soi

➤ **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)**

- **Atelier au sein de la salle des fêtes de la Mairie de Wacquemoulin**

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



➤ **ATELIER INITIATION MARCHÉ AVEC BÂTONS & VISITES PATRIMONIALES (4 séances)**

Initiation marche avec bâtons : Quels intérêts ?

- ✓ Une personne qui utilise les bâtons se fatigue beaucoup moins ;
- ✓ Elle préserve davantage, les articulations, notamment celles des genoux ;
- ✓ Elle limite les risques de blessure, aussi bien à court terme qu'à long terme ;
- ✓ Les bâtons musclent et permettent aussi de garder une posture plus droite ;
- ✓ Ils améliorent la stabilité, évitant ainsi les accidents entraînés par une chute ou un glissement.



Sur la commune de Wacquemoulin

- Les Vendredis 13,20 et 27 septembre et le 4 octobre 2024

1^{ère} partie avec l'initiation marche avec bâtons en Cie du coach de 9h30 à 11h

Les bâtons sont fournis par le coach !

Et pour ceux qui le souhaitent :

2^{ème} partie avec la découverte de Wacquemoulin de 11h à 12h/12h30 avec son histoire, son patrimoine culturel, économique et naturel

Ouvert à tout public

Contact : d.legay@cc-plateaupicard.fr ou 06 69 62 26 24

Formulaire d'inscription en ligne : cc-plateaupicard.fr/vivre-au-quotidien/sante-solidarite/bien-veillir-chez-soi