

**PROGRAMME de la  
5<sup>ème</sup> Edition des ateliers  
« Bien Vieillir » 2024**

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

➤ **Le 1<sup>er</sup> à la salle des fêtes de Wacquemoulin (Mairie) les vendredis matins**

**« La Chute Parlons-en ! » : 4 séances**

- Les Vendredis de 10h à 12h : 16, 23 février et 8 et 15 mars

**Suivi de l'atelier « Destination équilibre ! » (12 séances)**

- Les Vendredis de 10h à 11h :
- 22 et 29 mars
  - 5 – 12 – 19 et 26 avril
  - 3 – 10 – 17 – 24 et 31 mai
  - Et le 7 juin 2024.

➤ **Le 2<sup>ème</sup> à Maignelay Montigny les lundis après midi**

**« La Chute Parlons-en ! » : 4 séances**

**au sein de la Mairie (salle du conseil municipal)**

- Les lundis de 14h à 16h :
- ☞ 4,11,18 et 25 mars de 14h à 16h

**Suivi de l'atelier « Destination équilibre ! » (12 séances) :**

**au sein de la salle du Marmouset**

- Les lundis de 15h à 16h :
- 8 – 15 – 22 et 29 avril
  - 6 – 13 – 20 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.

➤ **ATELIER MEMOIRE : Deux ateliers seront organisés (5 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<sup>er</sup> à la résidence autonomie « la compassion »  
10 Rue des Vignes à St Just En Chaussée**

- Les mercredis de 10h à 12h :
- 13, 20 et 27 mars & le 3 et 10 avril 2024

➤ **Le 2<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> à la résidence autonomie « la compassion »  
10 Rue des Vignes à St Just En Chaussée**

- Les mercredis de 10h à 12h : 17 et 24 avril et le 15 mai

➤ **Le 2<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> à la résidence autonomie « la compassion »  
10 rue des Vignes à ST JUST EN CHAUSSEE**

☞ Les mercredis de 10h à 12h : les 22 et 29 mai & 5 et 12 juin 2024

➤ **Le 2<sup>ème</sup> à l'Oustal 16 Haras de Fitz James,  
à Airion (en attente de confirmation)**

☞ Les mardis de 10h à 12h : 24 septembre & 1<sup>er</sup>, 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 :**  
**2 ateliers (4 séances)**

- avec un atelier en JUIN sur WACQUEMOULIN
- un atelier en SEPTEMBRE sur PLAINVAL



## Nouveautés : Atelier gratuit pour les jeunes et futurs retraités

### ➤ **BIENVENUE A LA RETRAITE sur 2 jours**

☞ Les vendredis 15 et 22 mars 2024 de 9h30 à 16h30

- Déjeuner offert sur place le 15 mars
- Déjeuner auberge espagnole le 22 mars

☞ **A la Maison France Services au 50 rue de Paris à St Just En Chaussée**

### CONTENU DE CET ATELIER :

#### ☞ **1ère journée**

- Accueil : petit déjeuner
- les démarches administratives au quotidien,
- Frances Services vous accompagne,
- Les changements liés au passage à la retraite,
- Gestion du stress, des émotions et temps de relaxation,
- Comment bien manger et dormir au quotidien ?

#### ☞ **2ème journée :**

- Présentation du dispositif de plateforme de répit,
- Temps de sophrologie et respiration pour apprendre à souffler,
- Le bénévolat : information et retour d'expérience,
- Bilan des deux journées.

**BIENVENUE À LA RETRAITE !**

JEUNES ET FUTURS RETRAITÉS

UN ATELIER QUI RÉPOND À VOS BESOINS !

RENDEZ-VOUS À SAINT-JUST-EN-CHAUSSÉE :  
LES VENDREDIS 15 ET 22 MARS 2024  
DE 09H30 À 16H30

INSCRIPTION : [d.legay@cc-plateaupicard.fr](mailto:d.legay@cc-plateaupicard.fr)

### Renseignements et Inscriptions :

**Direct sur le site internet :** <https://www.cc-plateaupicard.fr/Bien-vieillir-chez-soi-faites-votre-choix.html>

**Par téléphone au 03.44.77.38.77 ou 06.69.62.26.24**

**Par mail :** [d.legay@cc-plateaupicard.fr](mailto:d.legay@cc-plateaupicard.fr)