

PROGRAMME de la
4^{ème} Edition des ateliers « Bien Vieillir »
1^{er} semestre 2023

ATTENTION : Défi Autonomie Seniors
CONDITIONNE LE MAINTIEN DES ATELIERS 2023 pour cette nouvelle édition :
Etre au minimum 8 participants présents
Participer à l'ensemble des séances sauf circonstance exceptionnelle

➤ **NOUVEAUTES 2023 – LE PARCOURS « CAP BIEN ÊTRE » (4 séances) 2 Groupes**

- G1 : Les jeudis 16 et 23 février & les 2 et 9 mars de 10h à 12h à la salle des associations de La Neuville Roy
- G2 : Les jeudis 16 et 23 février & les 2 et 9 mars de 13h30 à 15h à la salle du Marmouset à Maignelay Montigny

[Qu'est-ce que le parcours CAP Bien-être ? C'est :](#)

- ✓ Apprendre à mieux vous connaître, à gérer votre stress et émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne.
- ✓ Passer un moment de convivialité intégrant des temps d'échange sur vos expériences pour vous permettre d'identifier vos moments de bien-être.
- ✓ Expérimenter des activités individuelles de relaxation ou des activités de groupe, générant des émotions positives.

➤ **MEMOIRE (5 séances)**

- Les mardis 14, 21, 28 mars et 4 et 11 avril de 10h à 12h à la salle des fêtes de Moyenneville Rue de l'Abreuvoir



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

➤ **NUTRITION SANTE SENIORS (5 séances) :**

- Les mardis 14, 21, 28 mars et 4 et 11 avril de 14h à 16h à la salle des fêtes de Pronleroy

› pourquoi je mange ?
connaître les grandes fonctions de l'alimentation.
les 5 sens de l'alimentation ;
› les familles d'aliments et les besoins nutritionnels ;
les apports de chaque aliment.
rythme des repas et diversité alimentaire ;
les messages pour rester en forme.



› savoir choisir pour bien manger ;
la gestion des risques alimentaires.
› mieux connaître les lieux de vente pour mieux consommer ;
les astuces pour devenir un consommateur averti.
› que se cache-t-il dans mon assiette ;
les pièges des aliments transformés.
› alimentation et prévention santé ;
alimentation et convivialité.

➤ **SOMMEIL « Dormez bien, Vivez bien » (3 séances)**

- Les jeudis 6, 13 et 20 avril de 10h à 12h à la salle des associations de La Neuville Roy



› 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.

➤ **INITIATION MARCHE AVEC BÂTONS (4 séances)**

- Dates et lieu à définir en attente juin / juillet



Un atelier qui allie sport, santé, bien être et qui permet de découvrir un village son histoire et de son patrimoine



Pour vous inscrire à un ou plusieurs des ateliers du 1^{er} semestre :

Pour exprimer vos besoins pour le 2^{ème} semestre :

Contact : Delphine au 03.44.77.38.77 – d.legay@cc-plateaupicard.fr

ou directement sur le site internet en cliquant sur le lien :

<https://www.cc-plateaupicard.fr/Bien- vieillir-chez-soi-faites-votre-choix.html>