

Ateliers

Ateliers équilibre, Atelier gym-mémoire, Atelier mémoire, Atelier bien vieillir,...

Ateliers équilibre

Prévention des chutes chez les personnes âgées, en partenariat avec le PRIF (prévention retraite île de France) et le CODEP EPGV (Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire). Ces ateliers équilibre sont organisés dans les clubs afin d'améliorer la condition physique, développer et entretenir l'équilibre, reprendre confiance en soi.

Cycle de 12 séances sur une période de 3 mois hors vacances scolaires. Groupe de 15 personnes.

Atelier gym-mémoire :

En partenariat avec le CODEP EPGV, ce programme est destiné à améliorer la confiance en soi. Travail sur le corps, l'espace et la gestuelle, développement de stratégies de mémorisation par le corps, stimulation de l'attention et concentration.

Cycle de 12 séances d'une heure pour 15 personnes hors vacances scolaires.

Quel jour ? De novembre jusque fin janvier 2018

Atelier mémoire

Entraînement de la mémoire, compréhension des mécanismes de mémorisation, connaissance des différentes mémoires. Atelier ludique proposé en partenariat avec le PRIF (prévention retraite île de France).

Atelier bien vieillir

Thèmes abordés : « Bien dans sa tête, bien dans son corps » : moral et santé, alimentation, activité physique, les 5 sens, le sommeil, les médicaments et l'hygiène buccodentaire. En partenariat avec le PRIF (prévention retraite île de France).

