

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

➤ **ATELIER MEMOIRE : Encore 2 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.

➤ **Atelier Mémoire dans la salle du CCAS  
Rue Foch à St Just En Chaussée**

- Les Jeudis de 10h à 12h :
  - Les 16, 23, et 30 mai 2024
  - Et les 6 et 13 juin 2024

➤ **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



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

➤ **Atelier Mémoire 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

- › 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 : le 29 mai & 5,12 et 19 juin 2024

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

☞ Les lundis de 10h à 12h : 23 et 30 septembre & 7 et 14 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)**

➤ **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)**



### Activité Physique Adaptée : Initiation marche avec bâtons

#### Quels intérêts ?

- Une personne qui utilise des bâtons pour marcher se fatigue beaucoup moins ;
- Elle préserve davantage les articulations, notamment celles des genoux ;
- Elle limite les risques de blessure, aussi bien à long terme qu'à court 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 Plainval**

➤ Les Jeudis 13,20,27 juin et le 4 juillet 2024

**1<sup>ère</sup> partie** avec l'initiation marche avec bâtons en Cie du coach de 9h à 10h30

**Les bâtons sont fournis par le coach !**

**Et pour ceux qui le souhaitent ...**

**2<sup>ème</sup> partie** avec la découverte de Plainval de 10h30 à 11h30 :

- Son tour de Ville,
- Son église,
- Son Château,
- Sa Ferme de Lévermont



Il est construit en 4 séances dont 2 séances faisant l'objet de test permettant d'évaluer sa progression avec ou sans bâtons.

Cet atelier est couplé avec la découverte du village dans lequel il est organisé (patrimoine, histoire, ...).

Des circuits courts de 1 à 3 km sont proposés pour découvrir et pratiquer la marche avec bâtons.



#### **Sur la commune de Wacquemoulin**

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

**1<sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> partie** avec la découverte de Wacquemoulin de 10h30 à 11h30

- Son Eglise
- Sa rivière : l'Aronde
- Son espace naturel

