

Ateliers défi autonomie séniors

À Crécy-en-Ponthieu,
Ailly-le-haut-clocher
et Nouvion

Nutrition



Prévention chutes
et équilibre



4 thématiques
abordées



Mémoire et
stimulation cognitive



Gestion des émotions



Nutrition

Atelier « Nutri Activ' » à Crécy-en-Ponthieu, 23 Route de Rue, les lundis 6, 13, 20, 27 mars, 17 et 24 avril de 10h à 12h

Lundi 6 mars

ATELIER 1 : L'ASSIETTE DE MES ENVIES

Identifier ses propres pratiques et savoir intégrer de l'activité physique dans son quotidien.

Lundi 13 mars

ATELIER 2 : DU BON, DU BEAU !

Connaître les repères nutritionnels et mieux les appliquer au quotidien.



Lundi 20 mars

ATELIER 3 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SES BIENFAITS

Mesurer son propre niveau d'activité et l'adapter à ses envies.

Lundi 27 mars

ATELIER 4 : PLAISIR ET PAPILLES

Rester à l'écoute de son corps et de ses émotions. Réactiver ou maintenir l'envie de cuisiner en se faisant plaisir.

Lundi 17 avril

ATELIER 5 : DU PANIER À L'ASSIETTE

Savoir consommer selon les saisons, maîtriser son budget et identifier les différents modes de cuisson.

Lundi 24 avril

ATELIER 6 : LES BONS RÉFLEXES CONSOMMATION

Limiter le gaspillage alimentaire, décrypter les étiquettes et maîtriser certains risques pour mieux consommer.

PRÉVENTION DES CHUTES ET ÉQUILIBRE

Atelier « La chute, parlons-en » à la salle Esmeralda à Ailly-le-Haut-Clocher, les mardis 9, 16, 23 et 30 mai de 14h à 16h

Mardi 9 mai

ATELIER 1 : GARDER BON PIED, BON ŒIL !

Préserver sa santé, ses sens et les organes associés pour limiter le risque de chute et favoriser le bon équilibre.

Mardi 16 mai

ATELIER 2 : ADAPTER ET ADOPTER SON ENVIRONNEMENT

Agir sur son environnement pour limiter le risque de chute à domicile.

Mardi 23 mai

ATELIER 3 : LES BONS COMPORTEMENTS AU QUOTIDIEN

Agir sur soi pour limiter le risque de chute à domicile et à l'extérieur.



Mardi 30 mai

ATELIER 4 : BIEN RÉAGIR EN CAS DE CHUTE

La chute n'a pas pu être évitée... Quoi faire ? Comment ? Les bons réflexes à garder à l'esprit pour limiter les conséquences immédiates et différées de la chute.

MÉMOIRE ET STIMULATION COGNITIVE

Atelier « StimCo » à la salle de la Mairie à Novion, les vendredis
2, 9, 16, 23 et 30 juin de 14h à 16h

Vendredi 2 juin

SÉANCE 1 : COSTAUD CORTEX

Jeux, exercices, échanges autour du cerveau, de la cognition et de la plasticité cérébrale.

Vendredi 9 juin

SÉANCE 2 : À VOTRE SANTÉ !

Jeux, exercices, échanges autour de l'hygiène de vie de son lien avec notre cerveau.

Vendredi 16 juin

SÉANCE 3 : MÊLIMÉMOTS

Jeux, exercices, échanges autour de la langue, les mots, l'écrit et l'oral.

Vendredi 23 juin

SÉANCE 4 : SENS DESSUS DESSOUS

Jeux, exercices, échanges autour de nos sens et des mémoires associés.

Vendredi 30 juin

SÉANCE 5 : IMAGIN'AIR

Jeux, exercices, échanges autour de l'imagerie mentale, la curiosité et le pouvoir d'imagination.



BIEN DANS SA TÊTE : GESTION DES ÉMOTIONS

Atelier « CAP Bien-être » à Crécy-en-Ponthieu, 23 Route de Rue, les mardis 5, 12, 19 et
26 septembre, de 10h à 12h

Mardi 5 septembre

SÉANCE 1 : ÉMOTION, BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Déterminez ce qui fait votre qualité de vie en échangeant sur les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé.

Mardi 12 septembre

SÉANCE 2 : GESTION DU STRESS

Comprendre le stress en identifiant vos propres sources de stress pour apprendre à mieux les gérer.

Mardi 19 septembre

SÉANCE 3 : BIEN VIVRE AVEC SOI

Identifiez et recueillez vos moments de bien-être pour savoir les provoquer.

Mardi 26 septembre

SÉANCE 4 : BIEN VIVRE AVEC LES AUTRES

Prenez conscience de l'importance de la vie sociale sur votre santé !



Cinq bonnes raisons de participer aux ateliers de défi autonomie seniors :

- 1 Parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous aurez une retraite plus sereine,
- 2 Parce que vous recevrez des conseils simples et clairs pour adopter les bons réflexes chaque jour,
- 3 Parce que ça se passe près de chez vous,
- 4 Parce que vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous,
- 5 Parce qu'il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi.

Ces ateliers gratuits sont proposés par Défi autonomie seniors en partenariat avec Valloires Inclusion Solidarité et la Communauté de communes Ponthieu-Marquenterre

- ✓ Une ambiance conviviale
Des animateurs experts, à votre écoute, interviennent dans une ambiance conviviale et chaleureuse.
- ✓ Des ateliers conçus pour les seniors
Ouverts à tous les retraités, quelle que soit la caisse de retraite ou le régime de sécurité sociale.
- ✓ Des ateliers près de chez vous !



Ateliers gratuits,
réservés aux retraités
ou personnes âgées
de + de 60 ans

Inscriptions :

09 70 20 00 61 ou 03 22 29 62 62

Pensez au covoiturage !



Ne pas jeter sur la voie publique