

COUPON REPONSE
(à compléter et à retourner en mairie)

Je souhaite participer aux ateliers suivants :
(Cochez les ateliers choisis)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <i>Séniors au volant :</i> | <input type="checkbox"/> <i>Yoga du rire</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Expression théâtrale :</i> | <input type="checkbox"/> <i>Vitalité</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>La Marche active :</i> | <input type="checkbox"/> <i>Yoga douceur</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Cap bien-être :</i> | |
| <input type="checkbox"/> <i>Conférence et dépistage : la Santé c'est le pied !</i> | |

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

N° de téléphone :

Mail :

Espérant vous apporter par le biais de ces ateliers, des outils pour un « mieux vivre » et un « mieux vieillir ».

Au plaisir de vous rencontrer,

Votre CCAS, Christelle toujours à votre écoute au 04.94.80.04.78

Pour plus d'informations sur ces ateliers, rendez-vous sur le site de l'ASEPT : www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr



Commune de SAINT JULIEN LE MONTAGNIER **CCAS** Centre Communal d'Action Sociale

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

DES ATELIERS POUR BIEN VIEILLIR 2024

Le CCAS de SAINT-JULIEN et l'Association Santé Education & Prévention sur les Territoires PACA (ASEPT), vous proposent des ateliers et conférences visant à la prévention de la perte d'autonomie et aux enjeux du vieillissement, **destinés aux personnes de 62 ans et plus. Ils sont animés par des professionnels diplômés.**

L'ASEPT, en lien avec l'ARS (Agence Régionale pour la Santé) et les différentes Caisses de Retraite, accompagne les retraités dans la préservation de leur capital santé et dans le maintien du lien social.

Tous les ateliers sont gratuits. Chaque atelier se déroule en plusieurs séances de 1h30 à 2h30 selon les thèmes, étalées sur 4 à 12 semaines. Ces ateliers regroupent entre 10 à 15 personnes en fonction du thème abordé.

IMPORTANT : Les ateliers sont mis en place en fonction du nombre d'inscriptions. Cela demande une importante organisation en amont et engage le CCAS auprès de l'ASEPT et des intervenants qui animent les séances. Lorsque vous vous inscrivez à un atelier, merci de tenir dans la mesure du possible, vos engagements, ou de prévenir suffisamment à l'avance si un imprévu vous amène à vous désister.

Voici la liste des ateliers proposés par l'ASEPT :

Séniors au volant - Révisez votre conduite pour prolonger votre mobilité

au volant : Pour confirmer sa connaissance des règles de sécurité routière.

Pour s'approprier les nouveautés du code de la route. Pour conduire en toute sécurité. Pour préserver son autonomie.

1 à 2 séances en demi-journée. 12 à 15 personnes

Cet atelier est programmé les mercredis matin - de 9h00 à 12h00 – les 14 et 21 février 2024

Expression théâtrale : Avoir un autre regard sur soi et les autres et révéler des capacités enfouies. Il permet de gagner en assurance, d'apprendre à mieux contrôler ses émotions, de travailler son imaginaire. Une véritable aventure collective avec un seul mot d'ordre, être créatif !

8 séances de 2h00. 15 personnes maxi

Cet atelier est programmé les lundis matin – de 10h00 à 12h00 - à partir du 08 avril jusqu'au 27 mai 2024

La Marche active : Cette activité, simple en apparence, génère de nombreux bénéfices comme l'amélioration de l'endurance, le renforcement musculaire mais aussi l'amélioration de la santé mentale. Elle fait travailler le rythme cardiaque, mais également le souffle et pratiquement tous les muscles du corps.

4 séances de 2h environ. 12 personnes maxi

Cet atelier est programmé les mercredis matin – de 10h00 à 11h00 – à partir du 03 avril au 24 avril 2024

Cap bien-être – Ma recette antistress ? Être bien avec soi et avec les

autres : Sachant qu'un niveau de stress élevé engendre des difficultés à se concentrer, de l'agressivité et nuit à la santé, il est urgent de dire **NON au stress** ! L'atelier « **Cap sur le bien-être** » vous donnera des armes pour le combattre et vous défendre face aux épreuves de la vie. Il provoquera détente et calme.

4 séances de 2h30. 10 personnes maxi

Cet atelier est programmé les mercredis matin de 9h30 à 12h00 – à partir du 29 mai au 19 juin 2024

Yoga du rire – les bienfaits du rire sont bien réels ! Le Yoga du rire est une méthode thérapeutique stimulante et efficace pour combattre le stress, réveiller votre joie de vivre, améliorer la santé mentale, physique, émotionnelle et sociale. Le rire procure d'énormes bienfaits, qu'il soit spontané ou forcé.

5 séances de 1h00. 12 personnes maxi

Cet atelier est programmé les mercredis matin – de 10h00 à 11h00 – à partir du 11 septembre au 09 octobre 2024

« **Vitalité** » **l'atelier des bons réflexes** : Parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous vivrez votre retraite plus sereinement. Vous vous sentirez mieux dans votre quotidien, rapidement et durablement. Vous identifierez vos besoins et testerez des solutions pour adopter les bons réflexes au quotidien.

Parce que vous passerez un moment convivial ludique, en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.

6 séances de 2h30. 10 à 15 personnes maxi

Cet atelier est programmé les mercredis matin - de 9h30 à 12h00 – à partir du 23 octobre au 27 novembre 2024

Yoga douceur : L'objectif est de savoir profiter de ses limites, de garder forme, santé et joie de vivre en apprenant à se relaxer, à s'étirer, renforcer les muscles profonds en mobilisant les articulations, améliorer équilibre et souplesse...

4 séances de 2h00. 15 personnes maxi

Cet atelier est programmé les lundis matin ou mercredi matin – de 10h00 à 12h00 – à partir du 05 au 26 février 2025

Conférence et dépistage : la Santé c'est le pied ! Améliorer son bien être et sa santé par une meilleure connaissance des pieds et de leur importance ; favoriser l'adoption de comportements favorables.

Conférence sur une demi-journée avec possibilité d'un rendez-vous individuel (facultatif) : **décembre 2024**