

## COUPON REPONSE

(à compléter et à retourner en mairie)

**Je souhaite participer aux ateliers suivants :**

(Cochez les ateliers choisis)

### Ateliers CCAS

*Gym douce Séniors :*                       *Yoga Chaise Séniors*

### Ateliers ASEPT

*Bien se soigner et Renforcer des défenses immunitaires*

*Bien-être par la relaxation*

*Mobilité Séniors*

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

N° de téléphone : .....

Mail : .....

*Votre CCAS, Christelle, toujours à votre écoute au 04.94.80.04.78 ou [ccas@sjlm.fr](mailto:ccas@sjlm.fr)*

Pour plus d'informations sur ces ateliers ASEPT, rendez-vous sur leur site : [www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr](http://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr)



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

**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE**

### **LES ATELIERS POUR BIEN VIEILLIR - 2<sup>ème</sup> semestre 2024**

Le CCAS de SAINT-JULIEN poursuit son partenariat avec l'Association Santé Education & Prévention sur les Territoires PACA (ASEPT), et vous propose de nouveaux thèmes pour ce deuxième semestre 2024 ! **Tous les ateliers sont gratuits.**

**Nous vous proposons également deux ateliers organisés et pris en charge par votre CCAS : Gym douce séniors et Yoga chaise Séniors.**

Ces ateliers, visant toujours la prévention de la perte d'autonomie et les enjeux du vieillissement, sont **destinés aux personnes de 62 ans et plus, et sont animés par des professionnels diplômés.**

Chaque atelier se déroule en plusieurs séances de 1h00 à 2h00, selon les thèmes, étalées sur 4 à 12 semaines, et peuvent accueillir 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.*

## Ateliers proposés et pris en charge par votre CCAS :

**Gym douce pour les Séniors :** Préserver l'autonomie, améliorer l'équilibre et la force musculaire, diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes, développer et adopter des comportements sécuritaires. Entretenir la forme dans une ambiance conviviale et chaleureuse avec Barbara !

**14 séances** de 1h00 – 15 à 20 personnes

Cet atelier est programmé les **mercredis matin** – de 10h30 à 11h30 – à partir du **11 septembre au 18 décembre 2024** (salle du Foyer) et se poursuivra en 2025

**Le yoga chaise Séniors :** Le hatha yoga est un yoga traditionnel adapté aux possibilités physiques de chacun. Les postures se font assis sur une chaise (mais les personnes qui le peuvent, pourront les faire debout ou allongées sur un tapis). Vous y expérimenterez les étirements, le relâchement, la concentration, l'attention, l'équilibre et les techniques de respiration et de relaxation. Le yoga sur chaise, c'est s'accorder un moment pour prendre soin de soi, en douceur, en s'aidant d'une chaise (ou pas !).

**12 séances** de 1h00 – 12 à 15 personnes

Cet atelier est programmé les **mardis après-midi** (sauf la 1<sup>ère</sup> séance qui aura lieu exceptionnellement le **lundi après-midi**) – de 14h30 à 15h30 – à partir du **30 septembre au 27 décembre 2024** (salle de l'OT) et se poursuivra en 2025 si souhaité par un grand nombre.

*Ces ateliers organisés par votre CCAS, vous sont proposés gratuitement. Le coût des prestations des intervenants est pris en charge par le CCAS. Cependant, si vous êtes nombreux à vous inscrire et que nous devons doubler les ateliers pour satisfaire la demande, une faible participation pourrait vous être demandée.*

## Ateliers proposés en partenariat avec l'ASEPT

*(Nouvelle programmation)*

### **1) Bien se soigner et Renforcer ses défenses immunitaires :**

Le programme s'appuie sur un contenu validé par le médecin référent de l'association. Des questionnaires, des quiz (QCM), des mises en situation sous forme de texte ou de vidéo, vous aideront à : Prendre conscience des effets de la consommation de médicaments et des interactions entre eux. Mieux se protéger des maladies infectieuses et entretenir ses défenses immunitaires. Battre en brèche certaines idées reçues (traitement par antibiotique, le froid et les maladies infectieuses ; le traitement par la vaccination). **3 séances** de 2h00. 15 personnes maxi

Cet atelier se déroulera **les lundis après-midi** de 14h30 à 16h30 les 09, 16 et 23 septembre 2024 ([salle OT](#)) : Intervenant : Brain'up

### **2) Le bien être par la relaxation**

Savoir mieux gérer les émotions et le stress dans certaines situations au quotidien. Favoriser un état de bien-être corporel. Renforcer le lien social et favoriser l'estime de soi.

**5 séances** de 2h00. 12 à 15 personnes maxi

Cet atelier se déroulera **les lundis matin** de 10h00 à 12h00 du 14, 21, 28 octobre et 04 et 18 novembre 2024 (le 11 novembre étant férié). ([salle OT](#)). Intervenant : Emmanuelle DAMOUX

### **2) Mobilité Séniors :**

Marcher et conduire sont pour vous des activités anodines, qui ont toujours fait partie de vos habitudes et de votre mode de vie. Cependant, malgré votre expérience, l'âge vous rend plus vulnérable aux accidents de la route : le code de la route évolue, les routes changent, la marche à pied n'est pas sans danger. Ce parcours Mobilité vous apporte des informations sur les risques d'accidents, quel que soit le mode de déplacement. Il vous donne l'occasion de faire le point et d'étudier les parades et alternatives.

**4 séances** de 2h00. 15 personnes maxi

Cet atelier se déroulera **les mardis matin** - de 10h00 à 12h00 du 5 au 26 novembre 2024 ([salle OT](#)) : Intervenant : Brain'up