

## PARCOURS DE PREVENTION



L'Agglomération Grand Auch Cœur de Gascogne, en lien avec la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, met en place des ateliers de prévention gratuits sur votre territoire tout au long de l'année 2024, pour les personnes âgées de 60 ans et plus.

Vous trouverez dans cette brochure les ateliers proposés.

**Pensez à noter les dates des thématiques auxquelles vous souhaitez vous inscrire.** Si toutefois d'autres ateliers vous intéressent, n'hésitez pas à nous contacter.

Nous vous souhaitons de passer d'agréables moments.

Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez contacter le Service Loisirs du CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne au : 05 62 60 61 58/06 74 24 89 53



## ATELIER EQUILIBRE



Animé par une coach sportive.

Au programme : 10 séances hebdomadaires associant exercices pratiques et conseils:

- Exercices de renforcements musculaires
- Solliciter les articulations en douceur
- Travailler la coordination, la souplesse, les reflexes
- Exercices d'équilibre
- Les bienfaits de l'activité physique.

Les séances s'adaptent en fonction des difficultés des uns et des autres.

LIEU : salle des fêtes de PUYCASQUIER

HEURE : de 14h30 à 15h30

DATES : JANVIER : les mardis 09-16-23-30

FEVRIER : les mardis 06-13-20-27

MARS : mardi 05 et 12

## ATELIER PREVENTION ROUTIERE



Animé par : un animateur formateur sécurité routière.

Au programme :

- Réactualisation du code de la route
- Mise en situation sur un stimulateur de conduite

LIEU : salle des fêtes de PUYCASQUIER

HEURE : de 14h00 à 17h30

DATE : mardi 05 novembre



## ATELIERS :

- Habitat et cadre de vie
- Accès aux droits



Animé par une ergothérapeute et un agent du CLIC.

Au programme : 1 séance

Présentation du CLIC, Centre Local d'Information et de Coordination

- Quelles sont les aides humaines, techniques et financières existantes, en lien avec le maintien à domicile et/ou l'aménagement du logement.

.....  
Conseils d'une ergothérapeute:

- Comment garder notre indépendance
- Evaluer l'environnement et astuce d'aménagement
- Chercher des solutions

LIEU : Salle des fêtes de MIREPOIX

DATE : Jeudi 05 septembre

HEURE : de 14h30 à 16h30

## ATELIER MEMOIRE



Animé par une psychologue.

Au programme : 10 séances hebdomadaires

- Comment fonctionne nos différentes mémoires
- Les stratégies de mémorisation.
- Les liens entre la mémoire, l'alimentation, l'activité physique, le sommeil.
- Jeux adaptés pour stimuler ma mémoire
- Echanger, s'enrichir avec les autres.

LIEU : salle des fêtes de MIREPOIX

HEURE : de 14h30 à 16h30

DATES : MARS : les jeudis 21-28

AVRIL : les jeudis 04-11-18-25

MAI : les jeudis 02-16-23 et 30



## ATELIER NUTRITION



Animé par une nutritionniste.

Au programme : 3 séances hebdomadaires

- Connaître les aliments
- Apprendre à élaborer des repas simples et équilibrés dans la journée
- Planifier les menus
- Faire la différence entre goûter et grignotage
- Reconnaître nos sensations alimentaires
- Savoir décoder les emballages.

LIEU : salle des fêtes de MIREPOIX

HEURES : de 14h30 à 15h30

DATES : JUIN : les jeudis 06 -13 et 20

## ATELIER SOMMEIL



Animé par une sophrologue.

Au programme : 6 séances hebdomadaires

- Comprendre le fonctionnement du sommeil et ses modifications avec l'âge.
- Identifier son profil de dormeur.
- Connaître les facteurs externes et internes aux troubles du sommeil.
- Apprendre à préparer le sommeil dès le réveil.
- Acquérir des techniques pour favoriser un bon endormissement et se réapproprier un sommeil de qualité.

LIEU : salle des fêtes de PUYCASQUIER

HEURES : 14h30 à 16h00

DATES : SEPTEMBRE : les mardis : 10-17 et 24

OCTOBRE : les mardis : 01-08 et 15