

**PROGRAMME de la**  
**3<sup>ème</sup> Edition des ateliers**  
**« Bien Vieillir » 2<sup>ND</sup> Semestre 2022**

➤ **ATELIER EQUILIBRE & PREVENTION DES CHUTES (12 séances)**

1. Les Jeudis de 14h à 15h – les 8,15,22,29/09 -6,13,20/10-10,17,24/11- 1 et 8/12  
à la salle du Marmouset à Maignelay Montigny



- › réveiller et stimuler la fonction d'équilibration ;
- › contribuer au renforcement musculaire ;
- › permettre de dédramatiser la chute ;
- › enseigner, transmettre des exercices adaptés aux domiciles ;
- › développer la confiance en soi ;
- › proposer des conseils concernant l'aménagement du logement.

➤ **GESTES DE 1ers SECOURS (2 séances) : 2 groupes**

1 - Les jeudis de 9h30 à 12h les 13 et 20 octobre à la salle de l'Agora à Wavignies

2 - Les jeudis de 14h à 16h30 les 13 et 20 octobre à la salle de l'Agora à Wavignies



- › la protection ;
- › l'alerte ;
- › l'étouffement ;
- › le malaise ;
- › la position latérale de sécurité ;
- › le défibrillateur ;
- › le massage cardio pulmonaire.

➤ **PREVENTION ROUTIERE & SERENITE AU VOLANT (4 séances) et 2 groupes**

1. Le lundi de 10h à 12h les 12,19,26 septembre et le 3 octobre

→ Salle du Conseil Municipal à la mairie de Maignelay

2. Le lundi de 14h à 16h les 12,19,26 septembre et le 3 octobre

→ Salle de l'Agora à Wavignies



› **la santé au volant ;**

les problèmes de vigilance liés à la fatigue, au stress, à la consommation d'alcool ou de médicaments, la vue et la conduite de nuit.

› **conduire en sécurité ;**

la sensibilisation au port de la ceinture de sécurité, au téléphone portable et aux sens giratoires.

› **conduire en toute sérénité ;**

la conduite en cas d'intempéries (la neige, le brouillard et la pluie), les équipements de la voiture et la signalisation.

› **accidentologie et premiers secours ;**

les premiers secours et les comportements à adopter en tant que témoin d'un accident.

› **conduite pratique ;**

une séance de conduite avec un moniteur d'auto-école.

› **assurances, constat amiable ;**

les questions relatives à l'assurance et apprendre à remplir correctement un constat amiable.

› **code de la route et panneaux ;**

les règles de sécurité routière et les nouveautés du code de la route.

➤ **INITIATION A LA TABLETTE NUMERIQUE : 4 groupes**

1. Mercredis de 10h à 12h – 7,14,21,28/09 et 5/10 à la salle des associations à La Neuville Roy
2. Mercredis de 14h à 16h - 7,14,21,28/09 et 5/10 à la salle communale de Ravenel
3. Jeudis de 9h à 12h – 15, 22, 29/09 et 6 et 13/10 à la salle du Marmouset à Maignelay Montigny
4. Jeudis de 14h à 17h – 20/10 – 10 et 24/11 – 1<sup>er</sup> et 15/12 à la salle du CCAS rue Foch à Saint Just En Chaussé

**Pour infos : Les tablettes sont prêtées lors de l'atelier.**

➤ **PRESERVER SON CAPITAL SANTE : « LES ATELIERS VITALITE » (6 séances)**

1. Lundi de 14h à 16h30 : 14, 21, 28/11 – 5, 12, et 19/12 à la salle des fêtes de St Rémy En L'eau
2. Lundi de 10h à 12h30 : 14, 21, 28/11 – Mardis 6/12 de 10h à 12h30 – les lundis 12 et 19/12 à Avrechy (Petite Salle)

## ■ 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.

### Renseignements et Inscriptions:/

**Direct sur le site internet :** <https://www.cc-plateaupicard.fr/Bien-vieillir-chez-soi-faites-votre-choix.html>

**Par téléphone au 03.44.77.38.77 ou 03.44.78.70.02**