



**100%
GRATUIT**

ATELIERS SENIORS (+de 60 ans)

Mise en œuvre d'actions de préventions à destination des séniors au SIVOM Les Villages Perchés, 1 place des Déportés 06510 GATTIERES

Ces actions sont financées par le Département au travers de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie et sont par conséquent gratuites pour les personnes intéressées :

• **Atelier ESTIME DE SOI** : programme sur 5 semaines de 9h à 12h tous les vendredis à compter du 7 septembre 2019 : dans un esprit bienveillant et ludique, une conseillère en image vous accompagne pour vous transmettre des conseils de mode et vous aide à améliorer votre silhouette, vous aider à être attentif à vos besoins et vous encourager à vous affirmer. **Eléments clés pour renforcer votre estime de vous-même ! Inscriptions au SIVOM au 04.93.24.75.65 dans la limite des places disponibles.**

• **Atelier MEMOIRE** : programme de 3 mois de 10h à 12h tous les jeudis à compter du 9 janvier 2020 : méthode d'entraînement pour stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation comme l'acuité visuelle, l'attention, la mémoire à court terme dans l'espace et dans le temps. **Inscriptions au SIVOM au 04.93.24.75.65 dans la limite des places disponibles.**

• **Atelier MARCHE NORDIQUE** : programme de 3 mois : dates à définir : Accompagnement dans la pratique adaptée d'une activité de plein air (marche nordique) afin de révéler les effets de la sédentarité - améliorer la qualité de vie, apporter des recommandations en matière d'alimentation et faire prendre conscience de l'importance de l'activité physique adaptée sur le maintien corporel et psychologique. **Inscriptions au SIVOM au 04.93.24.75.65 dans la limite des places disponibles.**