

# Nos Activités

## Du second semestre 2023

**Vous pouvez vous inscrire exclusivement aux ateliers indiqués dans votre « ordonnance de prévention ». Retrouvez-la dans votre compte-rendu de bilan préalablement reçu.**

### **Atelier Pilâtes** Inscriptions ouvertes à compter du **22 août 2023**

La session de 10 séances (1h chaque séance) - Gratuit

Session 1 : Les mardis à 15h15 à compter du mardi 26 septembre Puis les 3 – 10 – 17 octobre – 7 – 14 – 21 – 28 novembre – 5 et 12 décembre 2023

La méthode « Pilâtes » est une activité de gym douce, basée sur la concentration, le gainage, la fluidité et la respiration. Cette technique permet de renforcer les muscles en profondeur en travaillant sur les différentes chaînes musculaires, de conserver une bonne mobilité articulaire, d'assouplir l'ensemble du corps, d'améliorer l'équilibre et la posture. Les mouvements s'effectuent principalement au sol avec ou sans petits matériels, dans une ambiance calme et détendue ... Animé par un animateur du Cercle Paul Bert( APAA).



### **Atelier Equilibre** Inscriptions ouvertes à compter du **5 septembre 2023**

La session de 8 séances (1h30 chaque séance) - Gratuit

Session 1 : Les jeudis à 14h30 à compter du 5 octobre Puis les 12 – 19 octobre – 9 – 16 – 23 – 30 novembre et 7 décembre 2023

Entretenez votre équilibre pour gagner en liberté dans une ambiance conviviale (conseils, exercices englobant des situations motrices variées.

Animé par Jonathan GALLAGHER, Animateur d'activité physique Adaptée (APAA).



### **Atelier Diététique**

La session de 5 ou 6 séances (2h00 chaque séance) les mardis à 14h00 – Gratuit

- Session 1 : à compter du 12 septembre Puis les 19 septembre – 3 – 10 et 17 octobre 2023 **Inscriptions ouvertes à compter du 22 août 2023**
- Session 2 : à compter du 7 novembre Puis les 14 – 21 – 28 novembre – 5 et 12 décembre 2023 **Inscriptions ouvertes à compter du 3 octobre 2023**

Les ateliers nutritionnels sont des ateliers conviviaux où l'on apprend, réapprend à cuisiner en limitant le sucre, les matières grasses mais en gardant le plaisir de cuisiner sainement.

J'apporte un soin particulier aux choix des recettes qui sont facilement réalisables pour tous à la maison et pour tous les budgets.

Animé par Céline LAHOGUE (diététicienne).





## Atelier Méditation de Pleine Conscience Inscriptions ouvertes à compter du **22 août 2023**

La session de 9 séances (2h/séance) – Gratuit

Les mercredis à 9h30 à compter du 20 septembre (conférence introductive) Puis 4 - 11 – 18 octobre – 8 – 15 – 22 – 29 novembre et 6 décembre 2023

La méditation de pleine conscience consiste à entraîner son attention à s'ancrer dans l'instant présent (sur sa respiration, son corps, ses pensées, émotions). Elle permet de donner un « espace » aux émotions sans les rejeter ni fusionner avec elles. Les bienfaits d'une pratique régulière sont reconnus par le corps médical : réduction du stress, amélioration des troubles du sommeil, lâcher-prise, diminution du sentiment d'épuisement. **S'inscrire vous engage à effectuer un travail personnel et quotidien de 30 à 40 min.** Animé par Angélique DE NESTUMIERES, Psychologue.

## Atelier Sophrologie Inscriptions ouvertes à compter du **29 août 2023**



La session de 10 séances (1h chaque séance) – Gratuit

Session 1 : Les mercredis à 14h30 à compter du 27 septembre Puis les 4 – 11 – 18 octobre – 8 – 15 – 22 – 29 novembre – 6 et 13 décembre 2023

La sophrologie est une philosophie humaniste, une pédagogie de l'existence. Il s'agit de moments de relaxation dynamique pour se détendre et ressourcer. A travers des exercices simples et des temps de pause il s'agit de prendre conscience de la richesse de son corps, du sens de son existence, de sa capacité à transformer, à modifier sa manière d'ETRE pour mieux vivre.

Animé par Renée COATANTIEC, Sophrologue.

## Atelier Autohypnose Inscriptions ouvertes à compter du **22 août 2023**



La session de 7 séances (1h30 par séance) - Gratuit

Les lundis à 10h45 à compter du 18 septembre (conférence introductive) Puis les 2 -9 – 16 – 23 – 30 octobre – 6 et 20 novembre 2023

L'atelier d'auto-hypnose a deux objectifs principaux que nous chercherons à atteindre à travers 6 séances de groupe. Obtenir des connaissances pour mieux comprendre le fonctionnement du corps et notamment du rôle de la douleur, du stress et des émotions. Obtenir des compétences via l'auto-hypnose pour activer ses propres ressources afin d'agir sur la douleur, le stress, les troubles émotionnels et le sommeil. Animé par Antoine BECOUARN, Kinésithérapeute,

## Atelier Sommeil Inscriptions ouvertes à compter du **22 août 2023**



La session de 6 séances (1h 30 à 2h00 chaque séance) - Gratuit

Les Lundis à 13h45 à compter du 11 septembre Puis les 18 – 27 (mercredi à 15h30) – 2 – 9 et 16 octobre 2023

L'atelier Sommeil s'adresse aux personnes qui présentent des troubles du sommeil ou une maladie pouvant impacter celui-ci. Nous vous proposons de découvrir différentes perspectives pour identifier vos besoins physiologiques et trouver les outils pour mieux dormir au quotidien : médecin, psychologue, sophrologue et de l'autohypnose vous apporteront leurs conseils et techniques.

Co-animé par Angélique BOUGÉARD (psychologue), le Dr Aude THEAUDIN , Renée COATANTIEC (Sophrologue) et Antoine BECOUARN (Kinésithérapeute).

## Atelier Mémoire Inscriptions ouvertes à compter du **3 octobre 2023**



La session de 6 séances (2h00 chaque séance) - Gratuit

Les Lundis à 13h45 à compter du 6 novembre Puis les 13 – 20 – 27 novembre – 4 et 11 décembre 2023

À partir de 50 ans, une personne sur deux n'est pas satisfaite de sa mémoire. Si je vieillis, alors ma mémoire aussi ? Comment entretenir ma mémoire et favoriser mon attention ? Mes émotions laissent-elles ma mémoire travailler librement ? Dois-je m'inquiéter ? Nous accompagnons chacun de vous pour mieux appréhender le bon fonctionnement et l'entretien de sa mémoire.

Co-animé par Kiara-Aurore HAREL (psychologue) et le Dr Christine LE DU (Gériatre).