

Vous pouvez vous inscrire exclusivement aux ateliers indiqués dans votre « ordonnance de prévention ». Retrouvez-la dans votre compte-rendu de bilan préalablement reçu. Nous tenons à préciser que tous les ateliers mentionnés sont gratuits.

---

### Atelier Audition

6 séances de 2 heures les mardis à 9h45

A partir du 9 janvier, puis les 16 – 23 – les 6 et 20 février 2024 et le vendredi 2 Février à 14h.



Cet atelier, animé par divers experts, vise à **informer sur l'évolution de l'audition** après 50 ans et propose des **moyens de prévention et d'adaptation à la presbycusie**. Que ce soit par la rééducation auditive, la lecture labiale, l'utilisation d'aides techniques ou d'appareils auditifs, cet atelier s'adresse à tous, qu'ils soient appareillés ou non. Animé par une **psychologue, un gériatre** et avec la participation d'un **audioprothésiste, d'une orthophoniste, d'un médecin ORL**, et de **l'Association Keditu**. Rejoignez-nous pour découvrir comment **prendre soin de votre audition et maintenir une qualité de vie optimale**.

---

### Atelier Mémoire

6 séances de 2 heures les mardis à 9h45

A partir du 14 mai puis les 21 – 28 mai – 4 – 11 et 18 juin 2024.



À partir de 50 ans, une personne sur deux n'est pas satisfaite de sa mémoire. **Comment puis-je entretenir ma mémoire et favoriser mon attention ? Mes émotions ont-elles une influence sur ma mémoire ?** Nous sommes là pour vous **accompagner dans une meilleure compréhension du bon fonctionnement et de l'entretien de votre mémoire**. Rejoignez-nous et découvrez des stratégies pour **maintenir et améliorer vos facultés mnésiques**.

---

### Atelier Sommeil

6 séances de 1h30 à 2 heures les jeudis à 9h45

A partir du 27 mars puis les 4 – 11 – 18 – 16 mai et mercredi 24 avril à 15h30



L'Atelier Sommeil est destiné aux personnes présentant des **troubles du sommeil** ou une **maladie** pouvant l'impacter. Explorez diverses approches pour comprendre vos **besoins physiologiques** et **améliorer votre sommeil**. Recevez des conseils avisés partagés par un **médecin, un psychologue, un sophrologue** et un **kinésithérapeute**. Joignez-vous à nous pour cet accompagnement personnalisé, et découvrez comment vous pouvez **améliorer la qualité de votre sommeil**.

---

### Atelier Diététique

6 séances de 2 heures les mardis à 14h00

Session 1 : les 9 - 16 – 23 – 30 janvier – 6 et 13 février 2024.

Session 2 : les 12 - 19 – 26 mars – 2 – 9 et 16 avril 2024.

Session 3 : les 14 - 21 – 28 mai – 4 – 11 – et 18 juin 2024.



Les ateliers nutritionnels, animés par une **diététicienne**, vous invitent à des **moments conviviaux d'apprentissage culinaire**. Découvrez l'art de cuisiner en **limitant le sucre et les matières grasses**, tout en préservant le plaisir de concocter **des repas sains**. Rejoignez-nous pour **explorer ensemble le monde de la cuisine équilibrée et savoureuse**.

## Atelier Pilâtes

10 séances de 1 heure les vendredis à 9h30.

Session 1 : le 12 -19 – 26 janvier – 2 - 9 – 16 – 23 février – 15 – 22 et 29 mars 2024.

Session 2 : le 5 – 12 – 19 avril – 17 – 24 – 31 mai – 7 – 14 – 21 et 28 juin 2024.



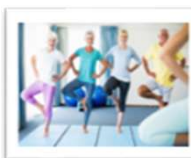
Découvrez le Pilates chaque mardi à 15h15. Cette gym douce met l'accent sur la **concentration**, le **gainage**, la **fluidité**, et la **respiration** pour **renforcer les muscles**, **améliorer la mobilité**, et **favoriser une bonne posture**. Les mouvements se font au sol, dans une ambiance calme et apaisante. Rejoignez-nous pour une expérience harmonieuse animée par un **instructeur qualifié** du Cercle Paul Bert, spécialisé en activité physique adaptée (APAA), et découvrez comment cette méthode peut **contribuer à votre bien-être physique et mental**.

---

## Atelier Équilibre

8 séances de 1h30 les jeudis à 14h30

Session les 14 - 21 – 28 mars – 4 – 11 – 18 avril – 16 et 23 mai 2024.



Rejoignez-nous pour explorer ensemble **les clés d'un équilibre amélioré**. Les séances, animées par un **Animateur d'activité physique Adaptée (APAA)**, **expert en mise en forme personnalisée**, offrent conseils avisés et exercices variés adaptés à différentes situations motrices. Venez découvrir comment **renforcer votre équilibre de manière ludique et bénéfique** pour votre **bien-être physique et mental**, dans une **ambiance conviviale**.

---

## Atelier Sophrologie

10 séances de 1 heure les mercredis à 14h30.

Session 1 les 10 -17 – 24 – 31 janvier – 7 - 28 février – 6 – 13 – 20 et 27 mars 2024.

Session 2 les 3 - 10 – 24 avril – 15 – 22 – 29 mai – 5 – 12 – 19 et 26 juin 2024.



Expérimentez la sophrologie, une philosophie humaniste, à travers des moments de **relaxation dynamique** visant à **détendre** et **revitaliser**. L'Atelier Sophrologie vous invite à **prendre conscience de la richesse de votre corps**, du sens de votre existence, et de votre capacité à transformer votre manière d'être pour **une vie plus épanouissante**. Rejoignez-nous pour une expérience guidée par un sophrologue, et découvrez comment la sophrologie peut **enrichir votre bien-être physique et mental**.

---

## Atelier Auto-Hypnose

7 séances de 1h30

**Conférence Inaugurale : jeudi 4 janvier à 14h30 avant l'inscription définitive à l'atelier.**

Session 1 les **Jeudis à 14h30**, les 11 – 18 janvier – 1– 8 - 22 février – 7 mars et **lundi 12 février**

Session 2 les **Mercredis à 9h45**, les 20 – 27 mars – 3 – 10 – 17 – 24 avril et 15 mai 2024.



L'Atelier d'auto-hypnose offre **des connaissances approfondies sur le fonctionnement du corps**. Il vous enseigne des compétences en auto-hypnose pour **agir efficacement** sur la douleur, le stress, les troubles émotionnels, et le sommeil. Joignez-vous à nous pour une expérience enrichissante, guidée par un kinésithérapeute, et découvrez comment cette approche peut améliorer **votre bien-être physique et émotionnel**.

---

## Atelier Méditation de Pleine Conscience

**Conférence Inaugurale : mercredi 10 janvier à 9h30 avant l'inscription définitive à l'atelier.**

Session : **9h30 les mercredis 10 - 17 – 24 – 31 janvier – 7 – 14 – 21 février - 6 et 13 mars 2024.**



Découvrez les bienfaits de la méditation de pleine conscience, concentrée sur l'instant présent (respiration, corps, pensées, émotions). Cette pratique **favorise l'accueil des émotions sans les rejeter ni fusionner avec elles**. La pratique permet **la réduction du stress**, **l'amélioration du sommeil**, et la **prévention de l'épuisement**. Pour participer, un engagement personnel quotidien de **30 à 40 minutes est requis**. Rejoignez-nous pour cette expérience guidée par une **psychologue**, et découvrez comment la pleine conscience peut **enrichir votre vie quotidienne**.