

Programme prévention seniors

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2022

Proposé par le CCAS



ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

Brain Up
Association

 **UCOGIR**
Auvergne
Rhône-Alpes - Ouest
Guyane



 **Francheville**
attractive par nature



 **FRANCE ALZHEIMER**
à l'écoute de vos proches

ATELIERS ESTIME DE SOI

Proposés par UFOLEP

Les études en neurosciences aujourd'hui nous démontrent qu'avoir un esprit positif permet de gagner 7 ans d'espérance de vie.

Dates :

Septembre : jeudi 29 de 9h à 11h30

Octobre : jeudis 6, 13 et 20 de 9h à 11h30

Lieu : Résidence Chantegrillet, 7 chemin de Chantegrillet



Les seniors qui voient la vie du bon côté ont plus de vitalité et une meilleure mémoire. Une psychologue échangera avec vous sur plusieurs thèmes autour de l'estime de soi : le bien-être, les émotions et les besoins, les forces et les limites etc...

SEMAINE BLEUE

Proposée par différentes structures

Thème national « Changeons le regard sur nos aînés, brisons les idées reçues »

Ateliers, badminton, foot pétanque, séance cinéma...

Dates :

Octobre : du 3 au 7 à Francheville

Programme disponible sur le site internet de la ville et dans les bâtiments municipaux



ATELIERS AGE'ILITE

Proposés par Kiné Prévention AURA

Les ateliers AGE'ILITE, animés par un kinésithérapeute, proposent des exercices ludiques et adaptés pour retrouver autonomie, équilibre et confiance en soi.

Dates :

Octobre : lundis 3, 10, 17, 24, 31 de 14h à 15h30

Novembre : lundis 7, 14, 21, 28 de 14h à 15h30

Décembre : lundi 3 de 14h à 15h30

Lieu : Résidence Chantegrillet, 7 chemin de Chantegrillet



Octobre / Novembre / Décembre

CONFÉRENCE PRÉVENTION CANCER SENIORS

Proposée par UCOGIR

Dans le cadre d'Octobre Rose, le CCAS organise, en partenariat avec l'UCOGIR (Unité de Coordination en Onco-Gériatrie Inter Régionale), une conférence-débat sur l'importance d'être vigilant face au cancer.

Date :

Octobre : jeudi 27 après-midi à 15h

Lieu : Salle Grappelli, IRIS, 1 Montée des Roches

Il est important de pouvoir reconnaître les signaux d'alerte afin de pouvoir agir le plus tôt possible et d'en discuter avec un médecin. Animée par les docteurs Gilles Albrand, gériatre et Catherine Terret, cancérologue, cette conférence abordera l'intérêt d'un repérage précoce des signes possibles du cancer chez les seniors afin d'améliorer les chances de guérison et la qualité de vie.



ATELIERS INITIATION AUX PREMIERS SECOURS

Proposés par UDSP69

Les objectifs de cet atelier sont de permettre la mobilisation des participants, la prise de confiance en cas d'accident, savoir comment agir avec les moyens que l'on a, être acteur de sa citoyenneté.

Dates :

Novembre : mercredi 9 et vendredi 18 à 14h30

Lieu : Résidence Chantegrillet, 7 chemin de Chantegrillet

Tarif : 40 euros par personne



ATELIERS LES SENS EN ÉVEIL

Proposés par Brain'Up

Les sens, c'est la vie : entendre pour partager, goûter pour savourer, voir pour se déplacer ou encore toucher pour s'éveiller.

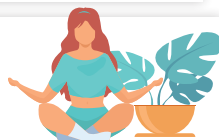
Dates :

Novembre : lundis 14, 21 et 28 de 9h30 à 11h30

Décembre : lundis 5 et 12 de 9h30 à 11h30

Lieu : CCAS, 1 rue du Temps des Cerises

Que ce soit dans les gestes de la vie courante, dans les échanges ou dans les émotions ressenties, les sens jouent un rôle déterminant. Les protéger contribue à améliorer la qualité de vie, à valoriser l'estime de soi et, à plus long terme, à retarder les risques de pathologies. En partenariat avec l'association Brain Up, le CCAS vous propose de participer au programme « Les sens en éveil ». Vous aurez ainsi l'occasion de comprendre le fonctionnement et l'évolution des 5 sens au fil de la vie. Il s'organise autour de jeux, d'exercices et de conseils pratiques pour en prendre soin au quotidien.



CAFÉS MÉMOIRE

Proposés par France Alzheimer Rhône, animés par une psychologue

Alors qu'il est souvent très difficile pour les familles de s'exprimer sur la maladie, les cafés mémoire France Alzheimer leur proposent un format chaleureux, dans un lieu propice à la rencontre et à l'échange.



Dates :

Novembre : vendredi 18, de 15h à 18h

Décembre : mardi 16, de 15h à 18h

Lieu : Le Point Barre, 8 place du Châter

Autour d'un café et d'une collation, les participants partagent de l'information et tissent des liens entre eux.

CONFÉRENCE MÉMOIRE

Proposée par Brain Up

La mémoire ne s'use que si on ne l'entraîne pas. Quelle méthode pour entraîner sa mémoire, ses mémoires ? Quels sont les facteurs qui perturbent son fonctionnement ? Quelles activités pratiquer pour stimuler les réseaux de neurones ?

Date :

Mercredi 7 décembre : de 9h30 à 11h30

Lieu : Salle Grappelli, IRIS, 1 Montée des Roches



Conférence suivie d'ateliers collectifs (premier trimestre 2023) sur inscription.

INFORMATIONS PRATIQUES

LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES

à l'exception de l'initiation
aux premiers secours.

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRE

- Places limitées.
- **Renseignements et inscriptions** au CCAS
04 78 59 65 13 ou
ccas@mairie-francheville69.fr

À NOTER

- Programmation soumise aux réglementations sanitaires en vigueur.
- Possibilité de transport pour les personnes en difficulté de mobilité.