

SÉNIORS

gardons la forme



ATELIERS MÉMOIRE

Les lundis de 9h30 > 11h30
à partir du 25 septembre 2017

* TEST DE MÉMOIRE OBLIGATOIRE
LES 11 OU 18 SEPTEMBRE
(pour les habitants d'Athis-Mons,
Paray-Vieille-Poste et Morangis)

Les jeudis de 9h30 > 11h30
à partir du 28 septembre 2017

* TEST DE MÉMOIRE OBLIGATOIRE
LES 14 OU 21 SEPTEMBRE
(pour les habitants de Juvisy-sur-Orge
et Savigny-sur-Orge)

STAGES ÉQUILIBRE

Les lundis de 14h > 15h
à partir du 11 septembre 2017

(pour les habitants de Juvisy-sur-Orge
et Savigny-sur-Orge)

Les mardis de 9h30 > 10h30
à partir du 12 septembre 2017

(pour les habitants d'Athis-Mons,
Paray-Vieille Poste, Morangis)

RENSEIGNEMENTS
& INSCRIPTIONS :

C.L.I.C G érontologie :
Tél. 01 69 57 80 92

portesessonne.fr

G R A N D
P A R A Y
V I E I L L E
P O S T E
M O R A N G I S
J U V I S Y
S U R
O R G E



SÉNIORS

gardons la forme

ATELIERS MÉMOIRE

Contrairement aux idées reçues, nous ne perdons pas la mémoire en vieillissant. Au contraire, son potentiel augmente si nous gardons une activité cérébrale soutenue. Venez découvrir les mécanismes de fonctionnement de la mémoire et appliquer les méthodes pour l'entretenir, à l'aide de jeux et d'exercices adaptés aux gestes de la vie quotidienne.

Pour les habitants de Juvisy-sur-Orge et Savigny-sur-Orge

Les jeudis de 9h30 > 11h30

12 séances à partir du 28 septembre 2017.

* TEST DE MÉMOIRE OBLIGATOIRE LES 14 OU 21 SEPTEMBRE

Salle Pidoux de la Maduère

64, Grande Rue à Juvisy-sur-Orge.

Pour les habitants d'Athis-Mons, Paray-Vieille-Poste et Morangis

Les lundis de 9h30 > 11h30

12 séances à partir du 25 septembre 2017.

* TEST DE MÉMOIRE OBLIGATOIRE LES 11 OU 18 SEPTEMBRE

Espace Séniors Louis Poizeaux

16-18 rue des Marronniers à Paray-Vieille-Poste.

STAGES ÉQUILIBRE

Dans une ambiance conviviale, vous découvrirez des exercices doux et adaptés à votre rythme et à vos possibilités. Ces exercices vous aideront à garder votre équilibre, dénouer vos articulations, reprendre confiance dans vos déplacements et vous relever en cas de chute. Chacun repartira avec des idées et des exercices à réaliser à la maison au quotidien.

Pour les habitants de Juvisy-sur-Orge et Savigny-sur-Orge

Les lundis de 14h > 15h

20 séances à partir du 11 septembre 2017.

Salle Pidoux de la Maduère

64, Grande Rue à Juvisy-sur-Orge.

Pour les habitants d'Athis-Mons, Paray-Vieille-Poste et Morangis

Les mardis de 9h30 > 10h30

20 séances à partir du 12 septembre 2017.

Salle Jean Monnet

137, av. du Général de Gaulle
à Paray-Vieille-Poste.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS :

C.L.I.C Gérontologique : 3, rue Lefèvre Utile - BP 300 - 91205 Athis-Mons Cedex - Tél. 01 69 57 80 92

Pôle social CCAS séniors d'Athis-Mons : 1, avenue Aristide Briand - Tél. : 01 69 57 83 99

Service des Aînés de Juvisy-sur-Orge : Espace Marianne, Place Anatole France - Tél. 01 69 12 50 05

CCAS Paray-Vieille-Poste : 138 avenue du Général de Gaulle - Tél. 01 60 48 80 00

CCAS de Savigny-sur-Orge : Hôtel de ville, 48 avenue Charles de Gaulle - Tél. : 01 69 54 40 81

Service des séniors de Morangis : Hôtel de ville, 12 avenue de la République - Tél. : 01 64 54 28 51

infos sur portesessonne.fr

Coupon de pré-inscription à déposer auprès du service des séniors / retraités / CCAS de votre commune ou à renvoyer timbré au CLIC des Portes de l'Essonne, EPT Grand-Orly Seine Bièvre avant le 25 août.

RÉSERVÉ AUX PERSONNES N'AYANT JAMAIS PARTICIPÉ AUX ATELIERS MÉMOIRE ET STAGES ÉQUILIBRE.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Téléphone : Portable :

Courriel :

Date de naissance : / /

J'habite la commune de :

Juvisy-sur-Orge ou Savigny-sur-Orge

Je souhaite participer aux :

STAGES ÉQUILIBRE à compter du 11 septembre 2017

OU **ATELIERS MÉMOIRE** à compter du 28 septembre 2017

Athis-Mons, Paray-Vieille-Poste ou Morangis

Je souhaite participer aux :

STAGES ÉQUILIBRE à compter du 12 septembre 2017

OU **ATELIERS MÉMOIRE** à compter du 25 septembre 2017



TRANSPORT ADAPTÉ

Réservé uniquement aux personnes à mobilité réduite pour les stages équilibre :

oui

non

Un courrier de confirmation vous sera adressé.

G
C A K I
H V V
G R A N D
F C B T C
- O R L Y
S E I N E V
B I E V R E
S V

Coller
un
timbre

ÉTABLISSEMENT PUBLIC TERRITORIAL

Grand-Orly, Seine, Bièvre
CLIC
BP 300
3 rue Lefèvre Utile
91205 Athis-Mons cedex