

SÈNIORS

Gardons la forme !



Ateliers prévention mémoire

Les lundis de 9 h 30 > 11 h 30

12 séances à partir du 24 septembre

* test de mémoire obligatoire le 10 ou 17 septembre

Résidence Louis Poizeaux, 16-18 rue des Marronniers
à Paray-Vieille-Poste

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

Les jeudis de 9 h 30 > 11 h 30

12 séances à partir du 27 septembre

* test de mémoire obligatoire le 13 ou 20 septembre

Salle Pidoux de la Maduère, 64 Grande Rue
à Juvisy-sur-Orge

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

20 € les 12 séances.

Stages équilibre

Les mardis de 9 h 30 > 10 h 30

15 séances à partir du 11 septembre

Accueil de Loisirs Martin Luther King

42 Rue Marx Dormoy, 91200 Athis-Mons

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

Les lundis de 14 h > 15 h

15 séances à partir du 10 septembre

Résidence Lucien Midol, 8 rue de Morsang
à Savigny-sur-Orge

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

20 € les 15 séances.



Contrairement aux idées reçues, nous ne perdons pas la mémoire en vieillissant. Au contraire, en pratiquant une activité cérébrale régulière, vous la conserverez. 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.



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.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

CLIC 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

Accueil résidence Louis Poizeaux 16-18 rue des Marronniers - 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

Pôle Social CCAS Séniors de Morangis

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

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 **vendredi 31 août**.

Les personnes n'ayant jamais participé aux ateliers mémoire et stages équilibre seront prioritaires.

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Ville :

Téléphone : **Portable :**

Courriel :

Date de naissance : / /

J'habite la commune de :

Athis-Mons, Paray-Vieille-Poste ou Morangis

Je souhaite participer aux Ateliers prévention mémoire à compter du 24 septembre

Je souhaite participer aux Stages équilibre à compter du 11 septembre

Juvisy-sur-Orge ou Savigny-sur-Orge

Je souhaite participer aux Ateliers prévention mémoire à compter du 27 septembre

Je souhaite participer aux Stages équilibre à compter du 10 septembre

Coller
un
timbre

ÉTABLISSEMENT PUBLIC TERRITORIAL
GRAND-ORLY SEINE BIÈVRE
CLIC

BP 300

3 rue Lefèvre Utile

91205 Athis-Mons cedex

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