



Ville de  
PIERRELAYE

Le Centre social de **la ville de Pierrelaye** vous propose

# Ateliers Seniors

Mémoire, équilibre en mouvement, Marche

**ATELIERS  
GRATUITS**



Du Jeudi  
03 octobre  
au jeudi  
19 décembre

# ATELIER MEMOIRE

Exercices ludiques, bonnes pratiques ...

**RÉUNION D'INFORMATION COLLECTIVE.**

Judi 26 septembre - 14h > 16h | **Foyer Club**

## LISTE DES DIFFÉRENTS ATELIERS prévus après inscription.

**Foyer Club** | 🕒 14h > 16h | Les Jeudis <

- ① **03 OCT** | Pratique d'exercices ludiques pour se familiariser avec sa mémoire en introduction de l'atelier
- ② **10 OCT** | Faire le lien entre la mémoire et l'ensemble des fonctions du cerveau & Faire un focus sur le fonctionnement de la mémoire
- ③ **17 OCT** | Evoquer les thématiques de mémoire à court terme et mémoire à long terme
- ④ **07 NOV** |
  - Souligner l'importance de la concentration et de l'environnement dans le fonctionnement de la mémoire
  - Evoquer les différents types d'attention
  - Diffuser des bonnes pratiques
- ⑤ **14 NOV** | Diffusion de méthodes de mémorisation à mettre en œuvre au quotidien
- ⑥ **21 NOV** | Connaître les conditions de vie et les activités qui favorisent le bon fonctionnement de la mémoire
- ⑦ **28 NOV** | Activités favorisant le bon fonctionnement de la mémoire
- ⑧ **05 DEC** | Souligner les bénéfices du lien social dans la stimulation de la mémoire
- ⑨ **12 DEC** | S'exercer à trouver la meilleure stratégie pour bien utiliser sa mémoire dans différentes situations
- ⑩ **19 DEC** | Donner des méthodes pérennes pour continuer à entretenir sa mémoire

Prestataire :  
**NEOSILVER**

Du lundi  
23 septembre  
au lundi  
20 janvier

# ATELIER EQUILIBRE EN MOUVEMENT

Renforcement, assouplissements, équilibre,  
savoir réagir en cas de chute et se relever du sol

**RÉUNION D'INFORMATION COLLECTIVE.**

Lundi 16 septembre - 14h30 > 16h | **Foyer Club**



## LISTE DES DIFFÉRENTS ATELIERS prévus après inscription.

**Mezzanine** | 🕒 14h30 > 16h | Les lundis <

### Séances tests :

① 23 SEPT | ② 30 SEPT

Connaître les participants et  
évaluer les possibilités.

Prestataire:  
**EPGV**

### Gymnastique équilibre :

① 14 OCT	⑥ 09 DEC
② 04 NOV	⑦ 16 DEC
③ 18 NOV	⑧ 06 JAN
④ 25 NOV	⑨ 13 JAN
⑤ 02 DEC	⑩ 20 JAN

# ATELIER + DE PAS

Les bienfaits de la marche.

**RÉUNION D'INFORMATION COLLECTIVE.**

Mercredi 11 septembre - 15h > 16h30 | **Foyer Club**

Du mercredi  
18 septembre  
au mercredi  
16 octobre

## LISTE DES DIFFÉRENTS ATELIERS prévus après inscription.

> Les mercredis | 🕒 15h > 16h | **Lieu : défini lors de l'inscription**

- ① 18 SEPT | Remise des kits D-marche + questionnaire du PRIF
- ② 25 SEPT | Aide à l'utilisation du site web + **balade** (1h max)
- ③ 02 OCT | Ecriture d'une balade + **balade** (1h max)
- ④ 09 OCT | Reconnaissance de la balade + **balade** (1h max)
- ⑤ 16 OCT | Bilan convivial + **balade** (1h max)

Prestataire:  
**ADAL**



**Priorité aux pierrelaysiens**  
**Places limitées.**

Après chaque **réunion d'information**,  
les personnes intéressées s'engageront  
en s'inscrivant, à participer au  
**cycle complet d'un atelier :**

**6 séances** pour la marche  
**12 séances** pour Equilibre en mouvement  
**10 séances** pour la mémoire



## Renseignements et Inscriptions

**CENTRE SOCIAL LES MARRONNIERS**  
42 bis rue Victor Hugo  
(bâtiment situé derrière la mairie)  
**Tél : 01 34 32 41 90**

**Une liste d'attente** sera  
ouverte pour chaque  
atelier, y compris pour les  
seniors hors commune qui  
auront l'information de leur  
caisse de retraite.

**Ces ateliers sont proposés hors vacances scolaires...  
Regardez bien vos agendas !**

AVEC LA PARTICIPATION

