

# Une offre d'ateliers de prévention santé adaptée !

*La crise sanitaire nous a montré à quel point le lien social et la solidarité sont importants dans nos vies.*

*Le groupe « Seniors » de la Communauté de Communes Rives de l'Ain-Pays du Cerdon est à vos côtés et à votre service.*

**« Découvrir de nouvelles activités, se  
nouvelles personnes et s'amuser ».**

*Pour cette rentrée, nous vous proposons une offre de loisirs riche et adaptée à tous. Nous espérons que vous trouverez votre bonheur parmi la grande diversité des activités éducatives, sportives et de bien-être dispensées par les intervenants et financées par la CARSAT-RA et la Conférence des Financeurs du département de l'AIN*

*Vous mettre au défi de découvrir ces nouvelles activités et de nouvelles connaissances, tel est notre désir pour cette nouvelle saison.*

*Pour cette nouvelle année qui s'annonce diversifiée et créative, nous comptons sur vous !*

*D'autres activités viendront compléter cette gamme tout au long de l'année*

Dominique GABASIO  
Référente Groupe « Seniors »  
C.C.R.A.P.C

# Ateliers de prévention

ATELIERS PREVENTION

ATELIER S	Intervenants	Jours et horaires	Tarifs /an	Remarques
Conférence Mémoire	Dr VANNIER – AGIRC-ARRCO	24/10/2022 De 14h à 16h Salle des Fêtes <b>Pont d'Ain</b>	Gratuit	Inscription pour les ateliers Mémoire en fin de conférence
Mémoire (5 séances)	Association BRAIN UP	8/11/2022 15/11/2022 29/11/22 6 /12/2022 13/12/2022 De 14h à 16h Salle du Foyer Rural <b>PONCIN</b>	Gratuit	Présence aux 5 séances nécessaire
Mieux vivre son stress (3 séances)	Carsat	17/11/2022 24/11/2022 01/12/2022 De 14h à 16h Salle du Conseil Mairie <b>CERDON</b>	Gratuit	Présence aux 3 séances nécessaire

**D-marche** : Programme motivationnel qui a pour objectif de motiver chacun à augmenter durablement sa quantité de pas au quotidien – Atelier qui aborde les thématiques de prévention et de santé, propose une évaluation de ses habitudes en matière d'activité physique et de marche au quotidien. Un podomètre est remis en début de session pour aider à l'évaluation de l'augmentation de l'activité

**Conférence Mémoire** : Pour les petits oublis au quotidien...comme pour le  
Comme pour le corps, le cerveau a besoin d'être stimulé régulièrement. Pour compenser des petits trous de mémoire qui viennent perturber le quotidien, quand on prend de l'âge - Parce qu'avec un entraînement régulier, la mémoire s'améliore - Pour retrouver rapidement ses clés, un nom, un rendez-vous, un itinéraire - Pour redécouvrir vos propres ressources, et reprendre confiance en vous

A la suite de la conférence, vous pourrez vous inscrire pour les ateliers et ainsi approfondir

la connaissance et faire des exercices

**Atelier Mieux Vivre son stress** : savoir reconnaître son stress dans les situations de la vie quotidienne, repérer et évaluer ses effets sur son état de santé, réfléchir sur les moyens et les méthodes de gestion du stress

## Activités Physique

Activités	Intervenants	Jours et horaires	Tarifs /an	Remarques
Gym douce	Sylvain TATOT	Vendredi 14h à 16h Salle des Fêtes VARAMBON	20 €/trim	Une partie de l'activité est financée par la Conférence des Financeurs du Département de l'Ain

L'activité est assurée par un animateur spécialisé Activités Physique Adapté pour une remise en mouvement tout en douceur autour de jeux de ballons, quilles... en intérieur ou extérieur, balades, exercices de prévention des chutes



# Projet D-cartes

**Objectif du projet :** faciliter les mobilités piétonnes et encourager la pratique de la marche au quotidien

## **Moyens :**

- Programme motivationnel D-marche qui a pour objectif de motiver chacun à augmenter durablement sa quantité de pas au quotidien
- Création d'une carte recensant les connaissances et expertise d'usage des habitants d'un territoire. Cette carte devra mettre en lumière les différents trajets, les lieux essentiels et accessibles, les parcours agréables ou difficiles
- Partage de cette carte qui permettra de communiquer sur les espaces pratiques et accessibles au plus grand nombre et nourrir les échanges avec les acteurs locaux

## **6 séances :**

- Session initiale : aborder les thématiques de prévention et de santé, évaluation de nos propres habitudes en matière d'activité physique et de marche au quotidien. Un podomètre connectable est remis à chaque participant
- Session 2 (+30 jours) : aide à la connexion au site Internet pour disposer d'un compte personnel et de visualiser ses propres résultats, de créer ou participer à des défis, de consulter des articles autour de la santé, de la marche
- Session 3 (+45 jours) : accompagnement sur la méthode de cartographie, distribution d'outils (fonds de cartes + grilles d'observation)
- Session 4 (+60 jours) : ce temps d'échanges permet de faire le point sur les zones cartographiées et voire celles encore non explorées
- Session 5 (+75 jours) : Echanges et élaboration d'une carte numérique commune et réflexion autour de l'utilisation de cette carte

- Session 6 (+90 jours) : Bilan et échanges autour de la carte numérique. Validation et réflexion sur le plan de communication. Balade et perspectives

Travail en partenariat avec les services de la Communauté de Communes Rives de l'Ain-Pays du Cerdon :

- groupe mobilité
- groupe Seniors
- groupe communication

Et d'autres services selon nécessité recensée par le groupe D-cartes

D- cartes 6 séances	ADAL	21/10/2022 25/11/2022 16/12/2022 06/01/2023 03/02/2023 03/03/2023 07/04/2023 De 14h à 16h Salle du conseil Mairie <b>VARAMBON</b>	Gratuit	Présence aux 7 séances obligatoire
------------------------	------	---	---------	---------------------------------------