

## LES ATELIERS DE PREVENTION DU POINT INFO SENIORS DU SECTEUR RUTHENOIS

**Cette année 2017, le Point Info Séniors a souhaité élargir son offre d'ateliers de prévention pour les séniors**

### **LES NOUVEAUTES :**

- **Module d'initiation informatique** composé de 8 ateliers à raison de un par semaine matin.

Il s'agit, dans une ambiance conviviale et détendue, d'apprendre les bases de la pratique de l'outil informatique au quotidien, et de la navigation sur internet.

Chaque atelier dure environ 1h30.

Ces séances s'adressent aux personnes n'ayant pas ou peu de bases en informatique

- **Atelier sommeil** : comment améliorer son sommeil

C'est un programme efficace et convivial destiné aux séniors qui constatent des modifications dans la qualité de leur sommeil.

Les ateliers ont pour but de comprendre comment fonctionne le sommeil et ses bienfaits.

Les séances proposeront des clés pour améliorer le sommeil.

Le module est composé de 4 séances de 2h chacune:

« le sommeil, comment ça marche », pourquoi le sommeil peut se modifier avec l'âge

« sommeil et fourchette », alimentation et sommeil

« bien bouger...sommeil assuré », activités physiques et sommeil

« relaxé...sommeil préparé », exercices de relaxations à faire chez soi

### **ET TOUJOURS... :**

- **atelier prévention routière séniors** destiné à ceux qui souhaitent faire une remise à niveau du code de la route.

Cet atelier, animé par le comité départemental de la prévention routière dure 3h, et propose une partie questions-réponses sur les règles du code de la route, et une partie exercices pratiques et test (circuit avec lunettes d'alcoolémie, test de réflexes....)

- **atelier d'écriture** animé par Clémentine Saintoul de la compagnie La Mezcla.

Ces ateliers hebdomadaires proposent la réflexion et l'écriture autour du thème

« séniors ?...Et alors ! ». Ce travail donnera matière à restitution publique autour de lectures, puis d'une pièce de théâtre.

- **Atelier mémoire** « PEPS EUREKA », composés de 10 séances et destiné aux séniors qui souhaitent avoir des clés pour maintenir et stimuler leurs capacités cognitives. Les séances comportent chacune une partie explicative et une partie exercices.

➤ **Renseignements et réservations au 05-65-78-04-31 (Point Info Séniors)**