

## Informations pratiques

- ◆ Les Ateliers de Prévention sont **gratuits** et accessibles dès **60 ans**
- ◆ **Ils sont faits pour tout le monde !**  
**Le principe ?** Sous forme d'activités ludiques, apprenez quelques astuces pour prendre soin de vous
- ◆ **Il n'est pas nécessaire d'être bénéficiaire de l'ADMR pour en profiter**
- ◆ Chaque séance dure 2h30. Les groupes sont limités à 20 personnes pour permettre à chacun de participer et de s'exprimer



◆ L'inscription est obligatoire et se fait par téléphone ou par mail :

**07.88.78.48.31**

**laetitia.difolco@admr69.org**

Trouvez un groupe près de chez vous !

Les Ateliers de Prévention auront lieu les après-midi du 23 septembre au 28 novembre

N'hésitez pas à nous contacter pour avoir plus de détails !



pour tous, toute la vie, partout

Avec le concours de



Contact :

**Fédération ADMR du Rhône**  
**Laëtitia DI FOLCO /**  
**07.88.78.48.31**  
**laetitia.difolco@admr69.org**



pour tous,  
toute la vie,  
partout

# LES ATELIERS

de Prévention

Téléphone: 07.88.78.48.31



S'occuper de soi

Prendre soin de sa santé

## Des Ateliers pédagogiques pour protéger sa santé



**Des professionnels animeront des ateliers participatifs et pratiques autour de 9 thématiques**

### Une alimentation saine et équilibrée

Comment adapter son alimentation à son âge et à son activité ? Faites le point sur les recommandations nutritionnelles et profitez des activités pratiques encadrées par une diététicienne !

### Renforcer sa mémoire

Connaître le fonctionnement de la mémoire et comment l'exercer simplement. Adoptez des astuces pour protéger vos souvenirs et mieux vivre au quotidien.

### Arnaques sur Internet et à domicile. Pièges à éviter et idées reçues

Quelles sont les arnaques les plus courantes ? Quels sont les recours ? A qui vous adressez ? Venez vous informer afin de mieux repérer les pièges et trouver des solutions simples.

### Vivre dans un logement sain

Quelles sont les sources de pollution au sein de votre logement ? Apprenez à réaliser des produits d'entretien écologiques et naturels très simplement.

### Adapter son domicile

Prévenir les chutes et leurs conséquences. Sous forme de jeu, une ergothérapeute vous présentera les risques qui se cachent dans votre logement et les aménagements que vous pouvez faire pour les éviter.



### Les bienfaits de l'activité physique

Venez estimer votre temps d'activités physiques et connaître les bienfaits sur les muscles, l'équilibre et le maintien de l'autonomie. Des exercices faciles vous permettront de vous sentir mieux.

### Bien dans ma tête, bien avec les autres

Qu'est-ce que l'estime de soi ? Comment la protéger afin de maintenir des relations harmonieuses avec ses amis et sa famille ? Apprenez à mieux vous écouter, vous faire plaisir et comprendre vos émotions.



## Sécurité routière et conduite des seniors

Conduisez le plus longtemps possible ! Venez mettre à jour vos connaissances et apprenez à adapter votre conduite face aux modifications physiques liées à l'âge. Apprenez également les actions des médicaments et de l'alcool sur la conduite.

### Le numérique : à quoi ça sert ?



Quelles sont les différences entre une tablette, un téléphone portable et un ordinateur ? Quelles sont leurs utilisations ? Peut-on s'initier à tout âge ? Venez parler de vos interrogations et découvrez ce qu'il est possible d'apprendre à tout âge.

- ☛ Vous pouvez participer à une, plusieurs ou à toutes les séances
- ☛ Venez profiter des conseils et astuces de professionnels

- ☛ Passez un moment convivial près de chez vous
- ☛ Echangez sur vos habitudes et prenez des contacts près de chez vous