

CONTACTS POUR S'INSCRIRE

Rendez-vous sur le site www.gie-va.re / Rubrique «Dernières actualités»
ou contacter le GIE Vieillessement Actif au **0262 81 12 51**

Pour connaître les dates des prochaines sessions :
www.pourbienvieillir.fr / Rubrique «Trouver un atelier»

Cachet

2 Bis, Rue Mazagran
97400 SAINT-DENIS
0262 81 12 51
contact.gieva@gmail.com
www.gie-va.re



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Les Ateliers du Bien Vieillir



«ATOOUT AGE», votre santé vous appartient, préservez-la !

*L'offre de prévention des Caisses de Retraite
à destination des séniors*



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Atelier MOBILITÉ



- 12 séances
- Des séances d'activités physiques et de prévention des chutes, avec des messages de prévention ciblés (hydratation, chaussures adaptées, vision, etc...) Un diagnostic de votre forme est réalisé au début et à la fin de l'atelier pour mesurer votre progression.

OBJECTIFS :

- Tonifier vos muscles
- Améliorer vos capacités cardio-respiratoires
- Eviter les chutes et se relever en toute sécurité

Atelier MÉMOIRE



- 10 séances
- Cet atelier conçu et reconnu au niveau national a été spécifiquement adapté à la culture réunionnaise. Par exemple, la mémoire des lieux a été ramenée à l'échelle de l'Océan Indien et les seniors en situation d'illétrisme pourront participer aux exercices

OBJECTIFS :

- Comprendre le fonctionnement de sa mémoire
- Apprendre des méthodes et stratégies pour l'améliorer
- Entretenir sa mémoire au quotidien

Atelier NUTRITION



- 6 séances
- L'atelier Nutrition prend en compte l'aspect intergénérationnel de l'alimentation (rôle de conseils des grands-parents, notamment dans l'alimentation de leur famille, préparation des goûters, etc...) et propose également la confection d'un repas équilibré en groupe.

OBJECTIFS :

- Mieux conserver vos aliments
- Connaître et cuisiner les aliments bénéfiques à votre santé et à votre éventuelle pathologie (diabète, hypertension ...)
- Redécouvrir les bienfaits de l'activité physique

Atelier HABITAT



- 2 séances
- Cet atelier est transversal aux modules Nutrition et Habitat, c'est-à-dire que chaque participant à ces modules suivra les deux séances «Espace et Habitat». En s'appuyant sur une pédagogie très participative, cet atelier s'intéresse aussi bien à votre habitat, qu'à vos modes de déplacement à l'extérieur.

OBJECTIFS :

- Bien aménager votre maison et ses extérieurs pour vous déplacer en sécurité
- Connaître les aides disponibles