

CONTACTS
POUR
S'INSCRIRE



LES ATELIERS
DU BIEN VIEILLIR

Rendez-vous sur le site www.gie-va.re / Rubrique « S'inscrire gratuitement »
ou contacter le GIE Vieillessement Actif au **0263 01 22 37**.

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

Cachet

www.gie-va.re

contact.gieva@gmail.com

0263 01 22 37

135 avenue Marcel HOARAU, 97490 Sainte-Clotilde

«ATOUT ÂGE», VOTRE SANTÉ,
VOUS APPARTIENT, PRÉSERVEZ-LA !
L'OFFRE DE PRÉVENTION
DES CAISSES DE RETRAITE À DESTINATION DES SÉNIORS



CS 314 635 483 00014 CGSS REUNION - Août 2023 - Agence Communication & Marketing - Crédit photo : Gettyimages



POUR Bien
vieILLir



POUR Bien
vieILLir



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 Mobilité, c'est-à-dire que chaque participant à ces modules bénéficiera des deux séances « 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