

A faire cet automne...

SENIORS

Actions de prévention

Accès GRATUIT

Participation financière prise en charge par UNA Haute-Loire



Contact :

04 71 09 10 47
contact@una43.fr
www.una43.fr

SECTEUR LE PUY-EN-VELAY

■ Un cycle d'initiation à la Méthode Vittoz

Réceptivité... Emissivité... les 2 fonctions du cerveau !

La méthode Vittoz est basée sur le fait que le cerveau ne peut pas assurer ces 2 fonctions en même temps. L'émissivité : c'est la pensée, le raisonnement. La réceptivité : c'est la perception du monde extérieur par les 5 sens. L'idée est donc de solliciter la réceptivité par des exercices simples pour éviter de cogiter !

Quoi ? 8 séances d'1h30 qui vous permettront d'en savoir plus sur cette méthode, de pratiquer différents exercices et développer une aide quotidienne efficace.

Où ? dans les locaux du Centre Roger Fourneyron – salle 203 – 31 Bd de la République au Puy-en-Velay

Quand ? le jeudi matin de 9H30 à 11H00 aux dates suivantes :

Jeudi 20 sept	Jeudi 18 octobre
Jeudi 27 sept	Jeudi 8 novembre
Jeudi 4 octobre	Jeudi 15 novembre
Jeudi 10 octobre	Jeudi 22 novembre

Le nombre de place étant limité à 12 personnes, les **inscriptions sont obligatoires**.

Vous souhaitez tester cette méthode pour améliorer votre quotidien ? Vous avez envie de sortir de chez vous ? Rencontrer d'autres personnes ? Inscrivez-vous !

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer, une aide à la mobilité est possible. Pour cela, contactez nous.

■ Sorties DECOUVERTE – NATURE - PATRIMOINE

Mardi 27 septembre

Sortie NATURE au Lac du Bouchet

RDV 9h15 devant l'école de la Place Michelet (sur la gauche quand on regarde l'école en face)

Pique-nique - *Chaque participant apporte son panier repas...*

Balade, animations, goûter

Retour à 17H30 au Puy

la journée

14 personnes

Lundi 15 octobre

Sortie PATRIMOINE au Château de Lavoûte Polignac

RDV 14h00 devant l'école de la Place Michelet (sur la gauche quand on regarde l'école en face)

Visite guidée au Musée du château

Animations et goûter sur les bords de Loire (en fonction du temps)

Retour à 17H00 au Puy

La 1/2 journée

14 personnes

Le nombre de place étant limité pour chaque sortie, les **inscriptions sont obligatoires**.

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer, une aide à la mobilité est possible. Pour cela, contactez nous.

■ Une journée SENIORS FORM' en Emblavez



Après 50 ans ,
pratiquer un sport ou une activité physique
améliore la qualité de vie...
Bougez c'est la santé !

Quoi ? une journée dédiée aux plus de 60 ans pour « bien-vieillir » et découvrir des activités physiques douces.

Où ? à VOREY – salle polyvalente – Place des Moulettes

Quand ? le 21 septembre de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

Le programme de la journée :

- **ACTIVITES PHYSIQUES DOUCES**

Atelier équilibre, gym-mémoire, gym douce, relaxation énergétique, relaxation / bien-être, etc...
Atelier créatif

- **CONSEILS ET INFORMATIONS SANTE**

Santé : test de vue, inscription bilan de santé, conseil nutrition, DMLA, Maladies cardio-vasculaires, les gestes qui sauvent, etc...

- **INFORMATIONS GENERALES**

Sur les aides et les services aux personnes âgées : Relais Gérontologique, CARSAT, aide à domicile, etc...

Au delà des informations et conseils, vous passerez un moment convivial !

Dans le cadre d'une démarche partenariale et en réponse aux demandes formulées dans le questionnaire de satisfaction du SENIORS FORM' 2017, la Mutualité Française vous propose – gratuitement – de participer à un **débat théâtral sur le sommeil** le 15 octobre 2018 à 14H au Centre Culturel l'Embarcadère de Vorey.

*Pour profiter au mieux de **Seniors Form'**, être à l'aise dans vos pratiques, nous vous conseillons d'adopter une tenue vestimentaire confortable.*

Pour tout renseignement et/ou inscription

Appeler le 04 71 09 10 47

Contact : Catherine BILLON

La mémoire : un trésor à faire fructifier...

Pour garder une mémoire en bonne santé et la préserver de « l'usure » naturelle, il faut la faire travailler ! et cela tous les jours...

La mémoire procédurale ...

La mémoire perceptive...

La mémoire épisodique...

La mémoire du travail ...

La mémoire intervient dans tout ce que nous faisons !

Des études ont montré que les « réserves » de la mémoire se constituent en lien très étroit avec les émotions, surtout les émotions positives.

« Ce qui stimule notre activité cognitive, c'est d'être engagé dans des activités et des relations qui nous procurent un réel plaisir »

Vous avez plus de 60 ans ? Vous souhaitez passer un moment convivial, rencontrer d'autres personnes ?

Quoi ? 10 séances d'1h30, deux fois par semaine, pour découvrir les différentes mémoires, des stratégies de mémorisation et pratiquer des exercices ludiques, faciles à reproduire ensuite dans votre quotidien.

Où ? dans les locaux d'UNA 43, Place de l'Eglise à St Paulien

Quand ? le lundi et le jeudi de 14H30 à 16H00 aux dates suivantes

Lundi 5 novembre	Jeudi 8 novembre
Lundi 12 novembre	Jeudi 15 novembre
Lundi 19 novembre	Jeudi 22 novembre
Lundi 26 novembre	Jeudi 29 novembre
Lundi 3 décembre	Jeudi 6 décembre



Le contenu de l'atelier s'inscrit dans la durée en prévoyant une progression dans le temps. C'est pourquoi il est demandé, lorsqu'on s'inscrit, de s'engager à participer aux 10 séances.

Le nombre de place est limité à 10 personnes – **Inscription obligatoire**

Pour tout renseignement et/ou inscription

Appeler le 04 71 09 10 47

Contact : Catherine BILLON