

LES ATELIERS PRÉVENTION 2026

Tous les ateliers de prévention sont gratuits et se déroulent à l'Espace Pass'âge. Ouverts aux personnes de 60 ans et plus. D'autres sessions seront proposées au cours de l'année. Inscription obligatoire. Places limitées.

ATELIERS	DATE	JOURS ET HORAIRES	NOMBRE DE SEANCES	STATUT	DESCRIPTIF	THEMATIQUES DES SEANCES :
L'art au service de la mémoire	5,19/05 et 2 et 16/06/26	les mardis matin 10h00 à 11h30	4	Complet	4 ateliers de stimulation de la mémoire par l'art : chaque séance aborde un thème, un artiste ou un musée, permettant de mobiliser différentes mémoires (épisode, sémantique, procédurale, affective) dans un cadre ludique, collectif et valorisant.	<u>Séance 1</u> : Léonard de Vinci: Redécouvrez le plus célèbre des Léonards. <u>Séance 2</u> : Le mouvement en photographie: Le monde fou, fou, fou de Dali. <u>Séance 3</u> : Scènes de famille: Quelques familles peu banales. <u>Séance 4</u> : Asie: Redécouvrez l'Asie et le costume qui donne au chaman dupouvoir.
Cap Bien-Etre	Du 06 au 27/06/26	Les mercredis 14h00 à 16h30	4 et un entretien téléphonique individuel de 30 minutes en fin de parcours.	Complet	Programme d'accompagnement destiné aux retraités autonomes, visant à renforcer leurs compétences psychosociales pour mieux gérer le stress et les émotions au quotidien. Il s'appuie sur des contenus issus de plusieurs disciplines complémentaires : médecine, psychologie, éducation pour la santé, activité physique adaptée et relaxation.	<u>Séance 1</u> : « Emotions, Bien-être et Santé » <u>Séance 2</u> : « Gestion du stress » <u>Séance 3</u> : « Bien vivre avec soi » <u>Séance 4</u> : « Bien vivre avec les autres » <u>Séance 5</u> : Entretien téléphonique individuel : « Garder le Cap »
Atelier " Sécurité routière"	Du 01/06 au 29/06/26	les Lundis matin 10h00 à 12h00	5	Inscription ouverte	Un temps d'échange concret et pédagogique, permettant d'aborder les bons réflexes à adopter sur la route, que l'on soit en voiture, à vélo ou à pied.	Comprendre l'impact de l'avancée en âge au regard de la sécurité sur la route. Sécuriser ses déplacements quotidiens. Construire son plan de mobilité sécurisée. Adopter une conduite plus sûre. Intervention d'un expert de la prévention routière. 1 heure de conduite offerte, avec une auto-école suite à l'atelier !
Atelier "Bien sur Internet"	Du 07/09 au 07/10/26	Les lundis de 10h à 12h, ainsi que les mercredis après-midi de 14h à 16h	10	Complet	L'atelier « Bien sur Internet » propose un accompagnement pour maîtriser les outils numériques essentiels, apprendre à utiliser les applications, naviguer sereinement sur Internet, communiquer par courriel, réaliser des démarches en ligne et sécuriser vos usages. Pensez à prendre votre matériel. Si vous n'en possédez pas ? Pas de soucis, Delta7 vous prête une tablette numérique le temps de l'atelier	Comprendre l'importance et les enjeux de l'utilisation du numérique dans notre société actuelle. Accompagner pas à pas dans l'apprentissage des usages, des outils numériques et Internet. Permettre d'être plus autonome à la fin de l'atelier.
Agir sur ses émotions, agir pour son bien être	12/10 au 13/01/27	Le lundi 12 octobre au matin, ainsi que les mercredis après-midi de 14h à 16h.	12	Complet	Cet atelier multithématique est conçu pour vous accompagner dans l'acquisition de pratiques favorisant le bien-être (confiance en soi, expression émotionnelle, ...) tout en vous apportant des conseils sur la nutrition et l'activité physique pour préserver votre autonomie.	Phase préparatoire : entretiens individuels de 30 minutes avec chaque participant (présentiel ou distanciel). <u>Séances 1 et 2</u> : "Identifier et comprendre ses émotions " <u>Séances 3 et 4</u> "Gestion du stress et Relaxation " <u>Séances 5, 6 et 7</u> : "Créativité et Expression corporelle" <u>Séances 8,9 10 et 11</u> : "Alimentation, sport et bien être" <u>Séance 12</u> : "Autonomie et Ressources"
Atelier mémoire 1	Du 13/10 au 15/12/26	Les mardis 10h00 à 12h00	10	Complet	Renforcez votre mémoire et attisez votre curiosité! Les jeux et exercices proposés sont accessibles à tous et stimulent toutes les formes de mémoire. De façon ludique et pratique, ils mobilisent l'attention, l'observation et la concentration. D'autres aspects seront également abordés (sommeil, lien social,...) pour mieux comprendre le terme de "bonnes habitudes de vie".	Comprendre le fonctionnement de la mémoire et prendre conscience des différents facteurs susceptibles d'en optimiser l'efficacité . Découvrir les différentes stratégies de mémorisation. Renforcez votre mémoire grâce à des exercices qui stimuleront toutes les formes de mémoire.
Atelier mémoire 2	Du 2/11/26 au 18/01/27	Les lundis 10h00 à 12h00	10	Inscription ouverte	Renforcez votre mémoire et attisez votre curiosité! Les jeux et exercices proposés sont accessibles à tous et stimulent toutes les formes de mémoire. De façon ludique et pratique, ils mobilisent l'attention, l'observation et la concentration. D'autres aspects seront également abordés (sommeil, lien social,...) pour mieux comprendre le terme de "bonnes habitudes de vie".	Comprendre le fonctionnement de la mémoire et prendre conscience des différents facteurs susceptibles d'en optimiser l'efficacité . Découvrir les différentes stratégies de mémorisation. Renforcez votre mémoire grâce à des exercices qui stimuleront toutes les formes de mémoire.