

Soyez Ré-Actif !



Activités gratuites

Programme d'animations pour les séniors
de plus de 60 ans. Et si vous participiez ?



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

1 « SÉRÉNITÉ AU VOLANT »

Attention, mémoire, réactivité, souplesse physique... sont autant de facteurs qui ont un impact majeur sur la conduite automobile et plus largement sur l'autonomie des personnes. Se déplacer de façon indépendante et sans crainte, est un des facteurs primordiaux du maintien du lien social.

L'association Brain Up vous propose de participer à 1 conférence et à 3 ateliers de 2h. Vous pourrez apprendre à agir et réagir efficacement au volant ou encore gérer les situations de stress au volant et enfin affiner vos connaissances du Code de la route.

PLASNES – Salle des fêtes (6, rue de la Mairie – 27300 Plasnes)

Mercredi 2 octobre 14h00 à 16h00 – Conférence

Mercredis 16, 23 et 30 octobre 14h00 à 16h00 - Ateliers

2 6 « PRÉVENTION ROUTIÈRE »

Vieillir n'est pas une maladie ! Mais la conduite est une tâche complexe qui exige de bonnes capacités physiologiques et cognitives. Or, avec l'âge, certaines d'entre elles se dégradent.

Par ailleurs, marcher est souvent la clé du maintien en bonne santé. Mais cela peut aussi comporter des risques...

Animés par l'association Prévention Routière, 1 conférence et 2 ateliers de 2h vous sont proposés. Vous pourrez découvrir ou redécouvrir les nouveautés du code de la route, échanger sur les principaux facteurs de risque ou participer à un jeu en équipe « tous piétons » qui vous initiera aux bons comportements lors des traversées mais aussi sur les effets bénéfiques de la marche sur la santé.

NASSANDRES SUR RISLE - FONTAINE LA SORET – Salle des fêtes

(avenue Pierre Semard – Fontaine la Soret – 27550 Nassandres sur Risle)

Jeudi 19 septembre 14h00 à 16h00 – Conférence

Jeudis 3 et 10 octobre 14h00 à 16h00 – Ateliers

SAINT PIERRE DE CERNIERES – Salle des fêtes

(Lieu-dit « La Planchette » - 27390 St Pierre de Cernieres)

Mardi 24 septembre 14h00 à 16h00 – Conférence

Mardis 8 et 15 octobre 14h00 à 16h00 - Ateliers

3 « MA RETRAITE CONNECTÉE »

Le numérique est devenu incontournable dans notre vie quotidienne. Certaines démarches administratives indispensables se font désormais uniquement via Internet, les relations intergénérationnelles sont devenues dématérialisées... Les seniors sont confrontés à l'utilisation du numérique.

Animés par MSA Services, 4 séances de 3h et d'1 séance de 2h vous sont proposés. Vous pourrez prendre en main la tablette et découvrir les applications, apprendre à créer une adresse mail ou encore apprendre à faire des démarches administratives en ligne. La dernière séance sera consacrée à un temps d'échanges suite à la pratique personnelle.

SAINT ELOI DE FOURQUES – Médiathèque (60, rue du Mouchel – 27800 St Eloi de Fourques)

Mercredis 4, 11, 18 et 25 septembre de 14h00 à 17h00

Mercredi 16 octobre de 14h00 à 16h00

4 « BIEN CHEZ SOI »

En vieillissant, l'adaptation du logement est un facteur important pour garder sa mobilité et donc son autonomie. Ces ateliers visent à apporter des conseils pratiques, afin d'aménager son habitat pour y vivre le plus confortablement.

Animés par SOLIHA (Solidaires pour l'habitat), 1 conférence et 3 ateliers de 2h30 vous sont proposés. Vous pourrez apprendre les bons gestes et postures à adopter au quotidien, découvrir le secret des accessoires innovants ou encore l'aménagement du logement et les financements existants.

BEAUMONT LE ROGER – Salle Jean Cheyrolles (9, rue de l'Abbaye – 27170 Beaumont-le-Roger)

Jeudi 12 septembre 17h00 à 19h30 - Conférence

Jeudis 3, 17 et 31 octobre 17h00 à 19h30 - Ateliers

5 « PEPS EUREKA »

Environ 65% des personnes de plus de 60 ans se plaignent de petits trous de mémoire. La plupart du temps, ce n'est pas un phénomène grave, juste un manque d'entraînement. Les ateliers Peps Euréka allient pratique d'une activité physique régulière, gymnastique intellectuelle et bonne hygiène de vie pour entretenir et cultiver sa mémoire.

Animés par l'ASEPT Normandie (Association santé éducation et prévention sur les territoires), 1 conférence et 13 ateliers de 2h00 vous sont proposés. Vous pourrez comprendre le fonctionnement de la mémoire, prendre conscience des facteurs susceptibles d'en optimiser l'efficacité, agir sur ces facteurs et devenir acteur de son « mieux vivre ».

MESNIL EN OUCHE - BEAUMESNIL – Salle des fêtes

(Place de la Mairie – Beaumesnil – 27410 Mesnil en Ouche)

Mercredi 25 septembre 14h00 à 16h00 - Conférence

Mercredis 9 et 16 octobre 14h00 à 16h00 – Ateliers

Mercredis 6, 13, 20 et 27 novembre 14h00 à 16h00 – Ateliers

Mercredis 4, 11 et 18 décembre 14h00 à 16h00 – Ateliers

Mercredis 8, 15, 22 et 29 janvier 14h00 à 16h00 - Ateliers

Le Centre Intercommunal d'Action Sociale de l'Intercom Bernay Terres de Normandie (C.I.A.S.) vous propose cette programmation sur le territoire afin de vous accompagner dans le maintien à domicile, favoriser le lien social et le mieux vivre ensemble. Avec le soutien et l'ensemble des partenaires de l'ASEPT Normandie ainsi que des communes du territoire ce programme est accessible à toute personne de plus de 60 ans.

Les ateliers étant limités à 15 ou 20 places nous vous invitons à vous inscrire auprès des services du C.I.A.S (Tél. 02.32.45.47.85 – Email : direction.cias@bernaynormandie.fr)



Centre Intercommunal d'Action Sociale de l'Intercom Bernay Terres de Normandie

