

Ces actions sont intégralement financées par le PRIF et les Conférences des financeurs

## Menu « Les clés du Bien vieillir »



L'Equilibre en Mouvement  
1 conférence (large public) +  
12 séances (calendrier sur 3 mois)

Renforcement musculaire, équilibre dans les situations de vie quotidienne, confiance



Atelier du Bien Vieillir  
1 conférence (large public) +  
7 séances (calendrier sur 1.5 mois)

Moral et santé, alimentation, activité physique, 5 sens, sommeil, os, médicaments, hygiène dentaire



Bien chez Soi  
1 conférence (large public) +  
5 séances (calendrier sur 1 mois)

Sensibilisation à l'aménagement du domicile, gestes et postures, aides technique, énergie et sécurité



**Pensez aussi aux ateliers Tremplin et de Prévention Universelle**

*L'atelier Tremplin, pour les nouveaux retraités (1 an à 1 an 1/2 de retraite), vous permet d'accompagner votre public dans son passage à la retraite*

## Exemple de calendrier de programmation du Menu « Les clés du Bien vieillir » :

Vous pouvez choisir un ordre différent de programmation, mais gardez à l'esprit que chaque atelier dure entre 1 et 3 mois.

## Menu « En forme ! »



L'Equilibre en Mouvement  
1 conférence (large public) +  
12 séances (calendrier sur 3 mois)

Renforcement musculaire, équilibre dans les situations de vie quotidienne, confiance



Mémoire  
1 conférence (large public) +  
11 séances (calendrier sur 3 mois)

Faire le point sur sa mémoire, comprendre les mécanismes, apprendre les stratégies



Bien dans son assiette  
1 conférence (large public) +5  
séances (calendrier sur 1 mois)

Santé et alimentation, alimentation équilibrée, budget, dégustation et cuisine

## Menu « Cocktail Bien être »



Bien sur internet  
1 conférence (large public) +  
10 séances (calendrier sur 3 mois) +  
1 séance bilan 3 mois après  
Accompagner à la prise en main des outils numériques et d'Internet



Plus de pas !  
1 conférence (large public) +  
5 séances (calendrier sur 2 mois)

Sensibilisation à l'importance de la marche et motivation via différents outils et méthodes



Mémoire  
1 conférence (large public) +  
11 séances (calendrier sur 3 mois)

Faire le point sur sa mémoire, comprendre les mécanismes, apprendre les stratégies

Janv. Fév. Mars Avril Mai ..... Sept Oct. Nov. Déc.

L'équilibre en mouvement

Bien chez soi

Bien vieillir

Mémoire

