



LES ATELIERS DE PRÉVENTION – DÉFI AUTONOMIE 2024

⚠ ATTENTION - PLACES LIMITÉES - 35 PLACES/SEANCE

LUNDI 18 NOVEMBRE 2024

SÉANCE : 13H30 A 14H30

ATELIER 1 

ATELIER MEMOIRE – CARSAT RHÔNE-ALPES

Chercher un nom ou égarer ses clés, cela arrive à tout le monde, mais pour en savoir davantage sur le fonctionnement de la mémoire, comment la préserver et optimiser ses capacités, venez réaliser quelques exercices simples et ludiques en toute convivialité.

ATELIER 2 

ACCOMPAGNER UN PROCHE EN SITUATION DE VEUVAGE- CARSAT/AGIRC ARRCO

Perdre son (sa) conjoint(e) est un moment douloureux, qui fragilise. Cette période difficile s'accompagne de nombreuses démarches administratives. L'entourage est souvent sollicité pour accomplir ou soutenir le conjoint survivant dans ses démarches.

Cette mini-conférence a pour objectif d'informer les assurés et leur entourage sur les démarches à effectuer et sur les prestations des caisses de retraite en cas de veuvage.

SÉANCE : 15H00 A 16H00

ATELIER 1 

PRENEZ SOIN DE VOUS : TESTEZ-VOUS ! – CARSAT/AGIRC ARRCO

Un parcours vous sera proposé en 2 étapes afin de vous permettre d'initier un bilan global personnalisé en prévention.

En préambule une présentation de l'atelier et de l'approche attentionnée proposée par la Carsat Rhône-Alpes et l'Agirc-Arrco sera réalisée puis vous serez amené à :

- Compléter un questionnaire d'auto-évaluation afin d'identifier vos points forts et ceux à améliorer autour de votre mode de vie et
- Rencontrer un médecin pour une première analyse et proposition de prise de rendez-vous pour la réalisation d'un bilan en prévention autour du vieillir en santé dans un des centres de prévention AGIRC-ARRCO.

ATELIER 2 

VIVE LA RETRAITE ! VIVE LA MUSIQUE ! – AGIRC-ARRCO

Cet atelier explore comment la musique favorise l'autonomie des seniors, offrant un espace pour découvrir les bienfaits de l'engagement musical à la retraite. À travers les témoignages de musiciens retraités, les participants comprendront comment la pratique musicale peut enrichir la vie quotidienne, stimuler la mémoire et créer du lien social et intergénérationnel. L'atelier inclut des moments musicaux en direct, mettant en lumière la joie et l'épanouissement qu'apporte la musique à cette étape de la vie. Rejoignez-nous pour célébrer la retraite en musique !

SÉANCE : 16H30 A 17H30

ATELIER 1



GESTION DU STRESS ET YOGA DU RIRE – ATOUS PREVENTION RHÔNE-ALPES

L'Atelier « Yoga du rire » vous permettra de réfléchir aux moyens de gérer votre stress au quotidien, de tester des exercices pratiques avec la pratique du yoga du rire.

ATELIER 2



A CHACUN SON STADE – GROUPE VYV

Quels que soient l'âge, l'état de santé et la condition physique, on a tout à gagner à rester physiquement actif. Il vous est difficile de marcher ou de vous tenir debout ? Il y a toujours un exercice adapté à vos capacités, et dont vous tirerez le plus grand bénéfice !

Venez vous initier à des exercices simples, accessibles à toutes et tous, qui pourront devenir une routine quotidienne. Sur une chaise ou debout, sans matériel, vous pourrez **stimuler votre santé motrice. Un corps plus fort, plus souple, plus agile et capable de mieux récupérer** vous procure plus d'aisance dans les tâches de votre vie quotidienne. Et en plus, ça fait aussi du bien au moral et au cerveau !

MARDI 19 NOVEMBRE 2024

SÉANCE : 9H00 A 10H00

ATELIER 1



PARTONS A LA DECOUVERTE DE VAN GOGH ET STIMULONS NOTRE MEMOIRE - AGIRC-ARRCO

L'association ARTZ vous invite à découvrir comment l'art stimule la mémoire et les fonctions cognitives. Savez-vous qu'apprendre de nouvelles choses permet d'augmenter votre réserve cognitive ? Lors d'une conférence interactive, explorez l'œuvre de Vincent Van Gogh et sa manière unique d'utiliser la couleur. Aucune connaissance préalable sur ce peintre n'est nécessaire. ARTZ propose une méthode originale pour vous guider dans la découverte des chefs-d'œuvre artistiques tout en entretenant vos neurones et en vous faisant plaisir.

ATELIER 2



RECONNAITRE LES ARNAQUES EN LIGNE

Aujourd'hui, de plus en plus de démarches administratives se font systématiquement en ligne (sécurité sociale, retraite, impôts, La Poste, la SNCF ...). Toutefois, selon le Baromètre du numérique 2023 (établi par le CREDOC) 38% des plus de 70 ans et 35% des personnes entre 60 et 69 ans "ne maîtrisent pas suffisamment les outils informatiques pour pouvoir les utiliser pleinement" (contre 25% pour la population totale en France). Au-delà des compétences, la sécurité sur internet constitue également un frein aux usages numériques. Lors de l'atelier, Emmaüs Connect partagera quelques conseils pour naviguer sereinement en ligne et éviter les arnaques !

SÉANCE : 9H00 A 10H00

ATELIER 1



MIEUX VIVRE SON STRESS

Le stress est présent à tous les âges de la vie, mais comment y faire face ? Pour ne pas le laisser vous envahir, venez découvrir quelques astuces et conseils pratiques qui vous aideront à maintenir une attitude positive.

ATELIER 2



PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE – CROIX ROUGE FRANCAISE

Les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premiers secours qui apportent une aide physique à une personne en difficulté.

Beaucoup de personnes âgées ou d'aidants peuvent être affectés par un tel trouble ou crise. L'atelier aura pour objectif de proposer une première initiation aux PSSM.