

## COMMUNIQUÉ de presse

LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE (CLIC) ORGANISE DES ATELIERS MÉMOIRE ET DES STAGES ÉQUILIBRE À PARTIR DE FÉVRIER. LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES POUR LES HABITANTS DES VILLES D'ATHIS-MONS, JUVISY-SUR-ORGE, MORANGIS, PARAY-VIEILLE-POSTE ET SAVIGNY-SUR-ORGE.

# SÉNIORS, GARDONS LA FORME !

**C**ontrairement aux idées reçues, nous ne perdons pas la mémoire en vieillissant, son potentiel augmente même si nous gardons une activité cérébrale soutenue.

### 12 séances pour entretenir sa mémoire

Le CLIC de votre territoire organise des ateliers mémoire à destination des seniors pour découvrir les mécanismes de fonctionnement de la mémoire et appliquer des méthodes simples pour l'entretenir à l'aide de jeux et d'exercices adaptés à la vie quotidienne.

Les habitants d'Athis-Mons, Morangis et Paray-Vieille-Poste peuvent s'inscrire jusqu'au 9 février pour 12 séances qui auront lieu les lundis de 9h30 à 11h30 à l'Espace seniors Louis Poizeaux à Paray-Vieille-Poste. Première séance le 27 février. Les séances à destination des habitants de Juvisy-sur-Orge et Savigny-sur-Orge se tiendront les jeudis de 9h30 à 11h30 à l'accueil de jour Simone Dussart à Savigny-sur-Orge. Première séance le 2 mars.

### Garder l'équilibre

Dans une ambiance conviviale, découvrez des exercices doux et adaptés à votre rythme qui vous aideront à garder votre équilibre, dénouer vos articulations et reprendre confiance dans vos déplacements. Les stages équilibre du CLIC permettent d'apprendre des exercices simples à réaliser chez soi.

Les habitants de Juvisy-sur-Orge et de Savigny-sur-Orge peuvent s'inscrire jusqu'au 1er février pour participer aux 20 séances organisées les lundis de 14h à 15h au Foyer Lucien Midol à Savigny-sur-Orge. Première séance le 13 février. Pour les habitants d'Athis-Mons, Morangis et Paray-Vieille-Poste, rendez-vous les mardis de 9h30 à 10h30 au gymnase Hébert à Athis-Mons. Première séance le 14 février.

**Renseignements et inscriptions auprès du Clic au 01 69 57 80 92 ou sur [portesessonne.fr](http://portesessonne.fr)**

