

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 !

Contrairement 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

