

## **Séance 1 :**

*Ateliers : Seniors : Gare aux arnaques ! »*

Les personnes âgées sont les principales victimes des arnaqueurs en tous genres. Face à ce constat et à la recrudescence de ce genre de délits. Delta Revie 83 et la Gendarmerie sont des partenaires conventionnés, un représentant de la Gendarmerie Nationale animera cette séance d'échange. Encadré par 1 ou 2 membres de l'association selon le nombre de participants.

## **Séances suivantes :**

*Thématique 1 : Seniors, comment éviter les risques de chutes ou d'accidents*

*Atelier : Bien vieillir dans sa maison*

Animée par un ergothérapeute, cette séance permet de connaître les pièges de chaque pièce de la maison, mais surtout de découvrir des astuces permettant de limiter les risques d'accidents. Encadré 1 ou 2 membres de l'association selon le nombre de participants.

*Atelier : Balade urbaine et repérage des risques*

Balade dans la ville pour repérer les dangers et donner les astuces pour limiter les risques de chutes ou d'accidents Animée par un ergothérapeute encadré par 2 membres de l'association.

*Atelier : Médicaments – trop d'accidents chez les seniors*

Cette séance permet de mieux comprendre les médicaments, leurs usages et leurs effets secondaires afin de limiter les risques d'accidents. Animé par un pharmacien et encadré par 1 ou 2 membres de l'association selon le nombre de participants.

*Thématique 2 : L'atelier mémoire pour préserver votre autonomie*

*Atelier : Mémoire ancienne*

Atelier réminiscences d'objets anciens, réminiscences autour des voyages avec des photos langages. Séance animée par une psychologue. Encadré par 1 ou 2 membres de l'association selon le nombre de participants.

*Atelier : Mémoire de travail*

Jeux de logique, type test psychotechnique ou charade, permet aussi de travailler la concentration. Séance animée par une psychologue. Encadrée par 1 ou 2 membres de l'association selon le nombre de participants.

*Atelier : Jeux de mémoire, Quizz culture générale ou Quizz musicale*

Quizz culture générale : Pour solliciter la mémoire ancienne et le plaisir de se souvenir et de partager en groupe un savoir. Ou Quizz musicale : piocher un mot et chanter la musique qui est associé, chanter ensuite cette chanson.

## CALENDRIER DES ATELIERS

### ***La Garde Freinet : Maison des associations, place de l'hotel de ville à la Garde Freinet***

*De 14h30 à 16h00*

**Vendredi 20 Septembre 2019** : « Seniors, gare aux arnaques »

**Vendredi 18 Octobre 2019** : « Bien vieillir dans sa maison »

**Vendredi 15 Novembre 2019** : Médicaments, trop d'accidents chez les séniors »

**Vendredi 06 Décembre 2019** : « Mémoire ancienne »

### ***Brignoles : Salle des fêtes de la maison des services publics, 2 Rue de l'hôpital à Brignoles***

*De 10h30 à 12h00*

**Mardi 21 Avril 2020** : « Médicaments, trop d'accidents chez les séniors »

**Mardi 28 Avril 2020** : « Séniors, gare aux arnaques »

### ***Vinon sur Verdon : Salle des fêtes***

*De 14h30 à 16h00*

**Jedi 26 Septembre 2019** : « Seniors, gare aux arnaques »

### ***Le Val : Foyer Municipal, Place Louis Fournier au Val***

*De 14h00 à 15h30*

**Jedi 10 Octobre 2019** : « Mémoire Ancienne »

**Vendredi 22 Novembre 2019** : « Balade urbaine et repérage des risques »

**Mardi 07 Janvier 2020** : « Médicaments, trop d'accidents chez les séniors »

**Lundi 03 Février 2020** : « Séniors, gare aux arnaques »

### ***Garéoult : Association des Familles Rurales, 10 Bd de la libération à Garéoult***

*De 14h00 à 15h30*

**Lundi 02 Décembre 2019** : « Bien vieillir dans sa maison »

**Lundi 13 Janvier 2020** : « Médicaments, trop d'accidents chez les séniors »

**Février 2020** : « Seniors, gare aux arnaques »