



ATELIERS DE PRÉVENTION

Ces ateliers de prévention apportent aux retraités d'Ile-de-France (55 ans et +) des réponses concrètes sur les différentes thématiques liées au Bien-Vieillir (la Mémoire, le Numérique, le passage à la Retraite et l'entrée en résidence autonomie).

Ateliers possibles grâce au soutien du PRIF et de ses partenaires.

Table des Matières



PEP'S Eurêka tablette

Atelier mémoire avec tablette

03

Atelier Mémoire

Atelier mémoire sans tablette

04

Bien Sur Internet ("BSI")

Atelier pour apprendre le numérique

05

Tremplin

Atelier pour faciliter le passage à la retraite

06

Bienvenue Dans Ma Résidence ("BDMR")

Atelier pour faciliter l'arrivée en résidence autonomie

07





Donnez
du peps
à vos
neurones!

Atelier mémoire

«PEP'S Eurêka tablette»

Renforcez votre mémoire et attisez votre curiosité grâce à une application numérique intuitive.

Les jeux et exercices proposés sont accessibles à tous et stimulent toutes les formes de Mémoire grâce à l'utilisation d'une tablette numérique. De façon ludique et pratique, ils mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

- Les ateliers se déroulent sur **11 séances** (1 fois par semaine) de 2h00 à 2h30.
- **12 à 15 personnes** par séance.
- Prêt d'une tablette par Delta 7 durant la séance.



Atelier mémoire

Mémoire

Renforcez votre mémoire et attisez votre curiosité !

Les jeux et exercices proposés sont accessibles à tous et stimulent toutes les formes de mémoire. De façon ludique et pratique, ils mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

D'autres aspects seront également abordés (sommeil, lien social, ...) pour mieux comprendre le terme de "bonnes habitudes de vie".

- Les ateliers se déroulent sur **11 séances** (1 fois par semaine) de **2h00 à 2h30**.
- **12 à 15 personnes** par séance .



Ayez le
déclic !

Atelier numérique Bien sur Internet

Accompagner pas à pas
dans l'apprentissage des usages de la tablette et du Web.

Des ateliers pratiques pour vous familiariser à l'outil numérique. Découvrir ses fonctions, ses applications, apprendre à naviguer sur internet, à communiquer par le biais des emails, à réaliser des démarches en ligne, à connaître les techniques liées à la Sécurité, ...

- Les ateliers se déroulent en **10 séances** (2 fois par semaine) de **2h00 à 2h30**.
- **10 à 12 personnes** par séance.
- Mise à disposition d'une tablette (Apple) ou prêt pour s'exercer à la maison (possibilité de tablette personnelle)



Prenez
de l'élan

Atelier pour les nouveaux retraités Tremplin

Les ateliers Tremplin pour construire un projet de vie.

Les ateliers Tremplin sont riches en informations diverses et en échanges autour de sujets, tels que les démarches administratives, la gestion du budget, la santé (nutrition, activité physique, ...), les projets, ...

Ce sont des ateliers interactifs, ludiques et conviviales avec des moments d'échanges et de partages, où chacun peut apporter son expérience de vie.

- Nouveaux retraités (6 mois à moins de 2ans).
- Les ateliers se déroulent en **4 séances** de **2h00**, et **1 séance** à **+3 mois**
- **12 - 15 personnes** par séance.



Atelier pour les résidences autonomies

Bienvenue dans ma résidence

**Un atelier pour prendre
« un nouvel élan pour mieux vivre ensemble »**

Accompagner ce changement de vie que constitue le déménagement de son “chez soi” vers un nouveau lieu de vie collectif.

S'approprier la résidence et son environnement, échanger sur le Bien-être, les démarches administratives en fonction de la situation, mettre en place des projets collectifs dans ce nouveau lieu, ...

- Nouveaux arrivants en résidence autonomie.
- Les ateliers se déroulent en **4 séances** de **2h00**.
- **6 - 8 personnes** par séance.



Intéressez par un de ces ateliers ?

prevention@delta7.org