

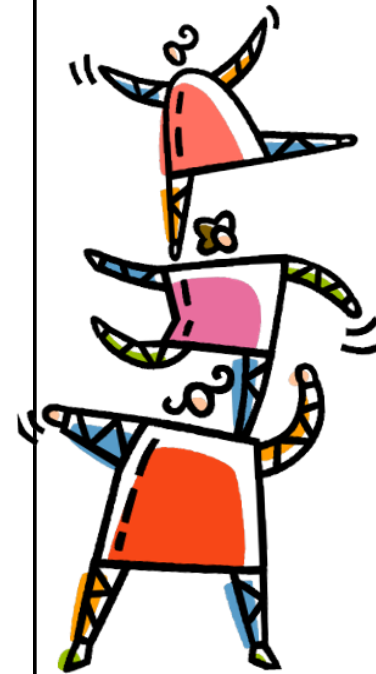
**Le Centre Intercommunal
D'Action Sociale
Chinon, Vienne & Loire :**
une action sociale au service de tous

- Écouter, informer, orienter les seniors, personnes âgées, handicapées et leurs familles;
- Conduire des actions collectives de prévention;
- Lutter contre l'isolement, favoriser la solidarité;
- Animer le plan canicule;
- Gérer des services: le Foyer des Personnes Agées, Les logements-foyers : Les Charmes, La Baronnière, Les Bergers;
- Participer au réseau de gérontologie du canton;
- Organiser toutes actions répondant aux besoins des seniors et personnes âgées du territoire.



CIAS—10 rue des Courances—37500 Chinon
02.47.93.92.86.
cias-rsb.pole-gerontologie@orange.fr

**UN ATELIER
CORPS ET MÉMOIRE**



**LE PLAISIR
DU
MOUVEMENT,
LA
MÉMORISATION
DE L'ACTION.**

CIAS—10 RUE DES COURANCES—37500 CHINON
02.47.93.92.86.

Ce programme de 12 séances (une heure par séance), s'adresse à toutes les personnes dès 60 ans. C'est une action de prévention qui allie le plaisir du mouvement facilite la mémorisation de l'action.

Ses objectifs:

- **L'exercice physique améliore la mémoire** : le corps est le moteur qui permet une mise en jeu dynamique de la mémoire.
- **L'apprentissage moteur sollicite la mémorisation** : l'entraînement améliore la qualité de la mémoire.
- **L'oxygénation du cerveau est indispensable à la mémorisation** : le cerveau est le plus gros consommateur d'oxygène de l'organisme pour un fonctionnement optimal.

Intervenants : Rachida Saaf, animatrice GV

(Fédération Française d'éducation physique et de Gymnastique Volontaire)

Lieu : Salle des fêtes
La Roche Clermault

Dates : du lundi 2 février au 27 avril 2015

Horaires : de 14h30 à 16h environ (si une séance)
Chaque séance se clôture par une pause conviviale.

Coût : 32,00€ pour l'ensemble de ce programme.

Un certificat médical d'aptitude à cette activité est obligatoire, à remettre lors de la première séance.

Tenue et chaussures confortables conseillées.

Si vous avez des difficultés de déplacement pour participer aux séances, n'hésitez pas à nous le signaler.

Renseignements et inscriptions auprès de Geneviève :
CIAS – 10 rue des Courances, Chinon - 02.47.93.92.86.



ATELIER CORPS ET MÉMOIRE LA ROCHE CLERMAULT

Nom, prénom :

Adresse :

.....

.....

N° de téléphone (obligatoire) :

Courriel:

S'inscrit au programme « Corps et Mémoire »
Du lundi 2 février au 27 avril 2015

Règle le montant de 32,00€. pour les 12 séances.
(Chèque à l'ordre de Trésor Public)

Fait à :, le :

Signature :

Inscription à envoyer ou déposer auprès du :
Centre Intercommunal d'Action Sociale
Chinon, Vienne & Loire
10 rue des Courances – 37500 Chinon
02.47.93.92.86.