

AAFI-AFICS FLASH

Cette info du CLIC pourrait vous intéresser. Toute activité est salubre à notre bien-être.

L'AAFI-AFICS entretient depuis plusieurs années une étroite collaboration avec le CLIC.

Pour l'AAFI-AFICS, Odette Foudral



ATELIER VITALITE ET GOURMANDISE

Objectifs : Mangez, Bougez, Cuisinez tout en valorisant les ressources de notre territoire et en apprenant à rester en forme !

Comment : Autour d'une recette de cuisine réalisée en commun, d'exercices physiques adaptés et d'une visite chez un producteur près de chez vous.

Livrets pédagogiques fournis.

C'est l'occasion de :

- Recevoir des conseils simples pour rester en forme
- Redécouvrir son corps
- Retrouver le plaisir de cuisiner, de manger et partager un repas tous ensemble

•Valoriser les ressources de notre territoire

Durée : 8 séances de 2h

Groupe : 6 à 12 personnes

Où : la Maison des Familles à Prévessin-Moëns

Quand : les mardis de 14h00 à 17h00

Début : **13 février 2024**

Fin : **02 avril 2024**

**Inscription avant le 31 janvier 2024 auprès
de la Maison des Familles**

Mail : maisondesfamilles@prevessin-moens.fr

Coordination : Géraldine GUILLOT-
CRUYPENINCK, Séloua AKIL

Téléphone : 04 50 40 51 69 ou 06 07 55 60 45

ATELIERS MEMOIRE

- Comprendre le fonctionnement de sa mémoire
et l'origine de ses oublis pour agir au quotidien -
Prendre conscience des facteurs perturbant et

stimulant dans l'objectif d'optimiser l'efficacité de sa mémoire

- Reprendre confiance en ses capacités cognitives, physiques et mentales

Ces ateliers auront lieu sur 5 semaines consécutives, les mardis de 9h30 à 11h30, du 12 mars au 9 avril 2024, sur la commune de Crozet (Salle du Rossillon).

Ils seront animés par un intervenant psychologue, professionnel du territoire et formé par l'association Brain'Up. Cette action est intégralement financée par la Carsat Rhône-Alpes.

Nous insistons sur le fait que votre présence est obligatoire aux 5 séances.

L'inscription se fait au CLIC : 04 50 41 04 04 ou clic@paysdegexagglo.fr

Et toujours....

Le centre socio culturel Les Libellules de Gex
organise des actions en faveur des seniors
<https://www.cscleslibellules.fr/seniors>

ainsi que la Maison des Familles à
Prévessin [https://www.prevessin-
moens.fr/famille-et-solidarite/maison-des-
familles/](https://www.prevessin-moens.fr/famille-et-solidarite/maison-des-familles/)

et les Espaces de vie sociale (EVS) de différentes
communes...

Vous recherchez des réponses à vos questions
sur la santé, le droit, la retraite, le bien-être....
Vous souhaitez vous former...
Vous aimeriez pratiquer une activité physique
régulière et adaptée tout en restant chez vous.
le site **HappyVisio** est fait pour
vous... <https://www.happyvisio.com/>
Créez votre compte et indiquez le code
partenaire SENIORSRA, Vous aurez ainsi accès à
de nombreux ateliers, conférences et replays.
D'autres codes peuvent vous être donnés par le
CLIC sur simple demande.

Votre commune met peut-être en place des activités, spectacles, ateliers à votre intention. N'hésitez pas à vous rapprocher des mairies du Pays de Gex.

L'équipe du CLIC reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Cordialement

Centre local d'information et de coordination - CLIC

Pays de Gex agglo

Tél : 04.50.41.04.04

167, rue de Genève - 01170 GEX

www.paysdegexagglo.fr/bienveillir

Ouverture au public du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

sauf le mardi matin et le vendredi après-midi.



Rejoignez-nous

