

SPECIAL 60 ans et +

NEOSILVER

Atelier Activité physique adapté, Mémoire et Alimentation (APAMA)

Parcours en 6 séances :

Renforcer son potentiel musculaire

Se rassurer face aux risques de chutes

Comprendre le fonctionnement de la mémoire

Stimuler et entretenir ses fonctions cognitives

Comprendre les principes de la nutrition

Adopter de bonnes habitudes alimentaires

**Tous les lundis
de 14h à 16h**

À partir du 14 septembre 2026

ADRESSE :

CCAS de Boutigny-sur-Essonne
11 boulevard Maurice-Ouin
91820, Boutigny-sur-Essonne

Inscription : 01 64 57 96 00 ou ccas@boutignysuressonne.fr



*Avec le concours financier de la Commission des
financeurs pilotée par le Département de l'Essonne.*



UN PARCOURS COLLECTIF EN 3 THÉMATIQUES

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



2 séances/mois

Thèmes abordés:

Évaluation des aptitudes
Mobilisation du bas du corps
Renforcement musculaire
Exercices au sol pour se relever
Mobilisation du haut du corps

MÉMOIRE



1 séance/mois

Thèmes abordés:

Découverte des mémoires et
"remue-méninges"
Le fonctionnement de la
mémoire
Mieux mémoriser et retrouver
ses souvenirs

ALIMENTATION



1 séance/mois

Thèmes abordés:

Introduction à la nutrition saine
Présentation des nutriments et
des besoins nutritifs spécifiques
aux séniors
Planification des repas et
astuces pour une alimentation
saine et en toute occasion

Inscription gratuite !

Tous les lundis de 14h à 16h

Séance 1 : 14 septembre	Séance 7 : 9 novembre
Séance 2 : 21 septembre	Séance 8 : 16 novembre
Séance 3 : 28 septembre	Séance 9 : 23 novembre
Séance 4 : 5 octobre	Séance 10 : 30 novembre
Séance 5 : 12 octobre	Séance 11 : 7 décembre
Séance 6 : 2 novembre	Séance 12 : 14 décembre

**Renseignements
et inscription :**

01 64 57 96 00

ccase@boutignysuressonne.fr