

LES ATELIERS DU PARCOURS PRÉVENTION POUR LES 60 ANS ET PLUS !



GRATUIT

"ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT"
De fin mars à début juillet
à Hondevilliers

"PLUS DE PAS"
En juin
à St-Rémy-de-la-Vanne

"CAP BIEN ETRE"
En septembre
à Jouy-sur-Morin

"MÉMOIRE"
De septembre à novembre
à Bellot

"BIEN SUR INTERNET"
En novembre et décembre
à La Ferté-Gaucher

"BIEN DANS SON ASSIETTE"
En novembre et décembre
à Choisy-En-Brie

"BIEN CHEZ SOI"
Dates à définir
à Rebais

CC2Morin
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



**POUR Bien
Vieillir**



PRIF
Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

7 thèmes d'ateliers en 2026 !



Bienvenue aux ateliers DU CONTRAT LOCAL DE SANTÉ

Dans le cadre du Contrat Local de Santé, la CC2M organise, en partenariat avec le PRIF, 7 ateliers gratuits en 2026, destinés aux retraités de plus de 60 ans.

OBJECTIFS :

- Favoriser les échanges avec un professionnel qualifié.
- Offrir des informations pour améliorer le bien-être et la confiance en soi.
- Informer sur les aides existantes (humaines, matérielles, financières).
- Sensibiliser à un logement adapté, une alimentation équilibrée et une activité physique.
- Favoriser l'inclusion numérique et la stimulation de la mémoire.

Chaque atelier propose une thématique différente pour mieux vivre sa retraite.

QUELQUES RETOURS DES PARTICIPANTS :

- **80 % se disent plus concentrés**
- **78 % se relèvent plus facilement du sol**
- **79 % prennent plus de plaisir à manger**
- **91 % souhaitent poursuivre une activité physique**
- **99 % recommandent les ateliers**

**PRÊT À VIVRE UNE RETRAITE DYNAMIQUE ?
CHOISISSEZ VOS ATELIERS ET INSCRIVEZ-VOUS !**



SOMMAIRE



EQUILIBRE EN MOUVEMENT

p.4



PLUS DE PAS

p.6



CAP BIEN ETRE

p.8



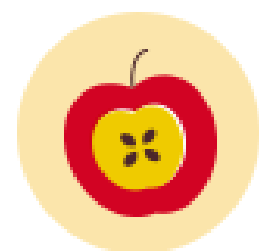
MÉMOIRE

p.10



BIEN SUR INTERNET

p.12



BIEN DANS SON ASSIETTE

p.14



BIEN CHEZ SOI

p.16

- atelier l'Équilibre en mouvement

Si j'étais
venu,
j'aurais
pas chu !



**POUR Bien
Vieillir**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



ATELIER

ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT



Envie de retrouver souplesse, équilibre et énergie au quotidien ?

Rejoignez l'atelier « **Équilibre en Mouvement** », proposé par la Communauté de Communes des 2 Morin dans le cadre du Contrat Local de Santé (CLS),

**à Hondevilliers(77510) ,
à la “Salle des fêtes”, 34 rue de la Butte Rouge.**

L'atelier comprend :

**12 séances tous les jeudis du 26/03/2026 au 02/07/2026,
de 16h30 à 17h30.**

Les professionnels de l'activité physique vont vous aider à bouger avec plaisir et à retrouver une vraie aisance dans vos mouvements.

Cet atelier a pour objectif de vous aider à :

 Retrouver un bon équilibre.

  Adopter les bons gestes pour monter les escaliers, se relever du sol ou se déplacer en toute confiance.

 Intégrer une activité physique régulière à votre rythme.

 Gagner en autonomie, bien-être et sérénité.

Conçues pour être ludiques, les séances sont progressives et accessibles à tous.

Bougez, progressez, et retrouvez confiance en vos capacités...inscrivez-vous !

PARCE QUE LE MOUVEMENT, C'EST LA CLÉ DU BIEN VIEILLIR EN PLEINE FORME .

Marcher, c'est le pied !





ATELIER PLUS DE PAS



Envie de bouger plus au quotidien et de retrouver un bien-être, simplement ?
Rejoignez l'atelier « **Plus de Pas** », proposé par la Communauté de Communes des 2 Morin dans le cadre du Contrat Local de Santé (CLS),

**à Saint-Remy-de-la-Vanne (77320),
à la "Salle des associations de Montmogis", 40 rue de Montmogis.**

L'atelier comprend :

**5 séances tous les mardis du 02/06/2026 au 30/06/2026,
de 16h30 à 17h30.**

Et si quelques pas de plus chaque jour pouvaient améliorer votre santé ?
Accompagné d'un professionnel et d'un podomètre, vous suivez vos progrès.

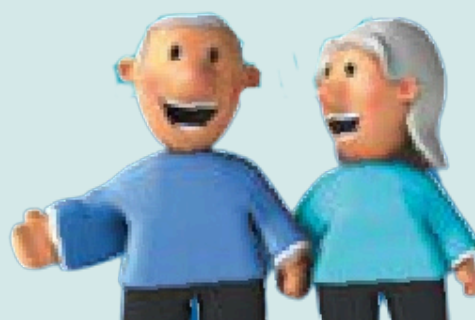
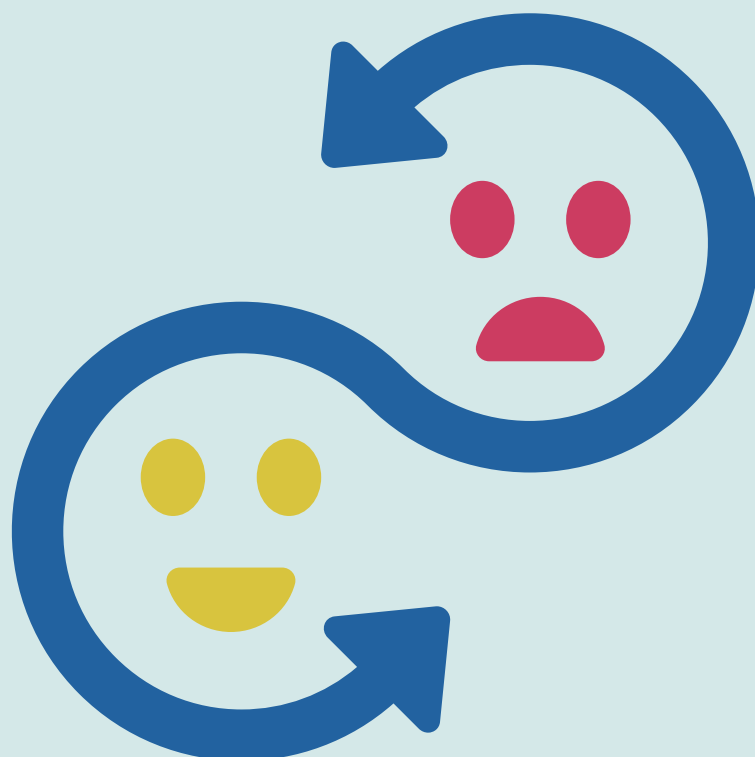
Cet atelier a pour objectif de vous aider à :

-   Améliorer la santé physique grâce à la marche.
-  Augmenter durablement le nombre de vos pas quotidiens.
-  Favoriser le bien-être mental en agissant positivement sur le moral, la mémoire et le sommeil.
-  Encourager une activité physique simple et accessible à tous, sans besoin d'être un randonneur expérimenté.

**Un petit pas aujourd'hui mais un grand pas pour votre santé.
Alors inscrivez-vous!**

PARCE QUE BOUGER PLUS, C'EST DU BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN.

Gestion du stress et des émotions





ATELIER CAP BIEN-ÊTRE



Envie de vivre votre retraite avec plus de sérénité, d'énergie et de confiance ?

Découvrez l'atelier « **Cap Bien-Être** », proposé dans le cadre du Contrat Local de Santé (CLS) par la Communauté de Communes des 2 Morin,

À **Jouy-sur-Morin**, l'adresse sera communiquée ultérieurement.

L'atelier comprend :

4 séances les mardis du 15/09/26 au 06/10/26,

de 14h00 à 16h30.

L'objectif ? Vous aider à mieux gérer stress et émotions à travers différentes disciplines du bien-être.

Chaque séance aborde une thématique essentielle :

-  Comprendre les liens entre émotions et santé.
-  Apprendre à gérer le stress.
-  Identifier les sources de bien-être.
-  Faire le point et garder le cap !

**Dans une ambiance conviviale, vous repartirez avec des outils concrets pour renforcer votre bien-être et cultiver les émotions positives au quotidien.
Inscrivez-vous vite !**

PARCE QUE SE RECONNECTER À SOI, C'EST ABORDER LA VIE AVEC DOUCEUR !

Donnez du peps à vos neurones!





ATELIER MÉMOIRE



Envie de stimuler votre mémoire et d'agiter vos méninges ?

Ne ratez pas l'atelier « **Mémoire** », proposé par la Communauté de Communes des 2 Morin dans le cadre du Contrat Local de Santé (CLS),

**à Bellot (77510),
à la "Salle des associations", 1 rue du souvenir.**

L'atelier comprend :

**10 séances tous les jeudis du 10/09/26 au 08/10/26
puis tous les vendredis du 16/10/26 au 13/11/26,**

de 14h00 à 16h00.

L'atelier Mémoire propose des rencontres conviviales et interactives pour comprendre le fonctionnement de la mémoire et apprendre à la stimuler.

Au programme :

-  Comprendre le fonctionnement de la mémoire.
-  Stimuler les différentes formes de mémoire.
-  Apprendre des techniques et stratégies de mémorisation utiles dans la vie quotidienne.
-  Renforcer la confiance en ses capacités cognitives dans un cadre convivial.

À travers des jeux, des exercices ludiques et des échanges en groupe, vous développerez votre concentration !

PARCE QUE COMPRENDRE SA MÉMOIRE AIDE À MIEUX L'UTILISER.

● atelier **Bien**
sur internet

Ayez le
décllic !



POUR Bien
VieILLIR



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



ATELIER BIEN SUR INTERNET



Envie de découvrir l'informatique et internet pas à pas et facilement ?

Venez à l'atelier « **Bien sur internet** », proposé par la Communauté de Communes des 2 Morin dans le cadre du Contrat Local de Santé (CLS),

**à La Ferté-Gaucher (77320),
à la "Maison France Services", 6 Rue Ernest Delbet.**

L'atelier comprend :

**10 séances, 2 fois par semaine,
tous les mercredis et vendredis du 18/11/26 au 18/12/26,
de 10h à 12h.**

L'atelier Bien sur internet vous apprend à communiquer par email, naviguer sur le web et effectuer vos démarches en ligne de manière autonome.

Vous y découvrirez :



Les compétences de base pour utiliser un ordinateur, une tablette et Internet en toute sécurité.



Une aide à votre niveau pour les démarches en ligne.



Les bonnes pratiques pour un usage sûr et efficace.

Apprenez à maîtriser les usages d'internet en toute sécurité et confiance.

PARCE QUE COMPRENDRE LE NUMÉRIQUE FACILITE LA VIE AU QUOTIDIEN.



**POUR Bien
VieILLIR**

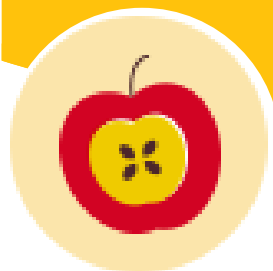


Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



ATELIER

BIEN DANS SON ASSIETTE



Envie de manger mieux tout en vous faisant plaisir ?

Ne ratez pas l'atelier « **Bien dans son Assiette** », proposé par la Communauté de Communes des 2 Morin dans le cadre du Contrat Local de Santé (CLS),

**à Choisy-en-Brie (77320),
à la salle, Place de la Payenne.**

L'atelier comprend :

**5 séances, tous les lundis du 16/11/26 au 14/12/26,
de 10h00 à 12h00.**

L'objectif ? Concilier plaisir et équilibre alimentaire, sans culpabiliser !

Au programme :

-  Jeux, échanges et éveil des sens pour mieux consommer
-  Dégustations conviviales et recettes simples à refaire chez vous
-  Astuces pour des repas équilibrés, savoureux... et accessibles à tous

Vous partagerez des moments chaleureux, tout en repartant avec des idées pleines d'énergie pour votre cuisine !

Bonus : Réaliser et déguster ensemble une recette à la dernière séance.

PARCE QUE LE PLAISIR EST AU MENU, ET LA SANTÉ LE BONUS !

Les clés d'un logement confortable





ATELIER BIEN CHEZ SOI



Envie d'un chez-vous plus confortable, pratique et adapté à vos besoins ?

Ne manquez pas l'atelier « **Bien chez soi** », proposé par la Communauté de Communes des 2 Morin dans le cadre du Contrat Local de Santé (CLS),

à Rebais (77510), à " l'Espace de travail partagé de Rebais "
Place du Marché à côté de la Boulangerie des Écoles.

L'atelier comprend :

4 séances de 1h-1h30, à une date à définir,

soit en présentiel, soit en visio accompagnée.

Ces ateliers sont conçus pour vous aider à adapter votre logement à vos besoins.

Vous y découvrirez :

- ✨ Des conseils pour mieux organiser vos pièces et économiser l'énergie
- 🪑 Des équipements et accessoires malins pour vous faciliter le quotidien
- 🔑 Des infos clés sur les aides financières disponibles
- 😊 Des interlocuteurs pour vous accompagner dans vos projets

N'hésitez pas à vous préinscrire et à nous communiquer vos préférences pour les modalités de l'atelier !

PARCE QUE BIEN CHEZ SOI, C'EST MIEUX VIVRE CHAQUE JOUR !



CONTRAT LOCAL DE SANTE



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION



Auprès :

**Du Contrat Local de Santé,
à l'adresse mail suivante :
cls@cc2m.fr**

**Et par téléphone au :
07 89 05 75 16**

**Le mardi, jeudi, et vendredi
matin**

**Faites-vous plaisir, tout en prenant soin de vous, avec les
ateliers du Parcours Prévention du PRIF !**



**POUR Bien
Vieillir**



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



*Le CLS, signé le 11/09/2024 avec l'Agence Régionale de la Santé, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie, le département de Seine-et-Marne, la Préfecture et le Centre Hospitalier de Provins, vise à promouvoir des actions de prévention et de santé de proximité.

