



Seine  
Normandie

AGGLOMÉRATION

# ATELIERS ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE POUR LES SENIORS

Afin d'amener les séniors à être acteurs de leur santé, Seine Normandie Agglomération propose un programme de sensibilisation sur le bien vieillir : nutrition, bien-être, sophrologie, activité physique adaptée, équilibre et mémoire.

Programme complet, informations et inscriptions auprès du Centre intercommunal d'action sociale de Seine Normandie Agglomération au 02 32 64 79 80 ou des mairies concernées.

## DESCRIPTIF

---

### **Parcours de santé globale abordant différents facteurs pouvant influencer la santé**

Tous les ateliers s'articulent autour d'un temps théorique et d'un autre plutôt pratique. Les participants pourront s'inscrire selon leur souhait à 1 ou plusieurs ateliers. Idéalement, il leur sera recommandé de s'inscrire à tout le programme.

## OBJECTIFS POURSUIVIS

---

**Favoriser la pratique d'une activité physique régulière**

**Favoriser des postures et pratiques pour lutter contre le mal de dos**

**Favoriser le lien social des seniors**

Ce programme se déroulera les mercredis après-midis de 14h à 16h à Frenelles en Vexin (mairie de Boisemont) et abordera les thématiques suivantes :

**ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE, EQUILIBRE** : Gym douce / équilibre / gym mémoire : prestataire : M. LAINE, moniteur d'activité physique adaptée – **7 séances : 24 mai / 7 juin / 21 juin / 6 septembre / 20 septembre / 4 octobre / 18 octobre**

**SOPHROLOGIE** : sommeil, gestion de la douleur, du stress et de l'anxiété : sophrologue – **1 séance : 8 novembre**

**1 SEANCE Clôture** : convivialité – bilan de l'action : intervenant : service santé – **1 séance : 22 novembre**

**DATES : MERCREDIS DE 14H A 16H A FRENELLES EN VEXIN**

**24 MAI / 7 JUIN / 21 JUIN / 6 SEPTEMBRE / 20 SEPTEMBRE / 4 OCTOBRE /  
18 OCTOBRE / 8 NOVEMBRE / 22 NOVEMBRE**

### **LIEU**

**Salle de la Mairie**

**9 rue de l'Eglise Saint-Martin**

**BOISEMONT**

**FRENELLES EN VEXIN**