



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 séniors

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