



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 une alimentation équilibrée

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

Favoriser le lien social des seniors

Ce programme se déroulera les **jeudis matins de 9h30 à 11h30 à Ménilles** et abordera les thématiques suivantes :

QI GONG : Mal de dos, posturologie : M. Gagelin

2 séances le 11 et 25 mai 2023

NUTRITION : les thèmes suivants (prévention du cholestérol et des maladies cardio-vasculaires, ostéoporose, diabète, prévention de la dénutrition...) : diététicienne, Mme DEBONNE - **1 séance le 8 juin 2023**

SOPHROLOGIE : sommeil, gestion de la douleur, du stress et de l'anxiété : sophrologue - **1 séance le 22 juin 2023**

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE, EQUILIBRE : Gym douce / équilibre / gym mémoire : prestataires : moniteur d'activité physique adaptée - **2 séances les 14 et 28 septembre 2023**

MEMOIRE : comment fonctionne la mémoire ? Troubles de la mémoire

Applications : stimulation de la mémoire, trucs et astuces, recommandations, jeux et activités cérébrales : neuropsychologue - **1 séance le 12 octobre 2023**

1 SEANCE SUR LE THEME DU BIEN ETRE : au choix soit une séance d'initiation à la pratique du Yoga du rire, ou séance consacrée au confort du corps, (automassage ou à la réflexologie plantaire) ou sylvothérapie suivants les choix des participants - **1 séance le 26 octobre**

1 SEANCE Clôture : convivialité – bilan de l'action : intervenant : service santé – **1 séance le 9 novembre**

DATES : 11 MAI / 25 MAI / 8 JUIN / 22 JUIN / 14 SEPTEMBRE / 28 SEPTEMBRE / 12 OCTOBRE
26 OCTOBRE / 9 NOVEMBRE

LIEU : MENILLES

Adresse : Mairie – 65 rue Aristide Briand 27120 MENILLES



Inscription auprès de :

Mme LAVIEILLE Noëlle :

☎ 06.33.47.46.76

✉ adjoint-ccas@menilles.fr



Mme BUSTIN Estelle :

☎ 06 82 09 68 19

✉ estelle.monnier2@hotmail.fr