



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 mercredis matins de 9h30 à 11h30 à Pressagny L'Orgueilleux et abordera les thématiques suivantes :

QI GONG : Mal de dos, posturologie :

M. Gagelin - **2 séances le 10/05/2023 et 24/05/2023 – salle de la Marette**

NUTRITION : les thèmes suivants (prévention du cholestérol et des maladies cardio-vasculaires, ostéoporose, diabète, prévention de la dénutrition...)

diététicienne, Mme DEBONNE - **1 séance le 07/06/2023 - salle de la maison pour tous**

SOPHROLOGIE : sommeil, gestion de la douleur, du stress et de l'anxiété : sophrologue Mme PERRIN BOUCHER – **1 séance le 21/06/2023 - salle de la maison pour tous**

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE, EQUILIBRE : Gym douce / équilibre / gym mémoire :

prestataires : moniteur d'activité physique adaptée - salle de la Marette- **2 séances les**

13/09/2023 et 27/09/2023 – salle de la Marette

MEMOIRE : comment fonctionne la mémoire ? Troubles de la mémoire

Applications : stimulation de la mémoire, trucs et astuces, recommandations, jeux et activités cérébrales : neuropsychologue - salle de la maison pour tous – **1 séance le 11/10/2023 - salle de la maison pour tous**

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 25/10/2023**

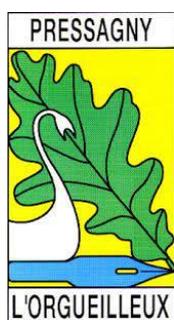
1 SEANCE Clôture : convivialité – bilan de l'action : intervenant : service santé – **1 séance le 08/11/2023 - salle de la maison pour tous**

DATES : 10 MAI / 24 MAI / 7 JUIN / 21 JUIN / 13 SEPTEMBRE / 27 SEPTEMBRE / 11 OCTOBRE / 25 OCTOBRE / 8 NOVEMBRE

LIEU : Pressagny L'Orgueilleux

Adresse : La Maison pour tous – place de la Mairie – Rue aux Huards

Sauf les séances des 10/05 et 24/05 qui se dérouleront salle de la Marette



INSCRIPTIONS

Contact : La Maison pour tous

Place de la Mairie – Rue aux Huards

☎ : 06 14 79 88 42

✉ : lamaisonpourtous.po@gmail.com