



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 mai et 25 mai 2023**

**SOPHROLOGIE** : sommeil, gestion de la douleur, du stress et de l'anxiété : sophrologue

**MEMOIRE** : comment fonctionne la mémoire ? Troubles de la mémoire

Applications : stimulation de la mémoire, trucs et astuces, recommandations, jeux et activités cérébrales : neuropsychologue

**NUTRITION** : les thèmes suivants (prévention du cholestérol et des maladies cardiovasculaires, ostéoporose, diabète, prévention de la dénutrition..) : diététicienne

**ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE, EQUILIBRE** : Gym douce / équilibre / gym mémoire : prestataires : moniteur d'activité physique adaptée

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

**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](mailto:adjoint-ccas@menilles.fr)



Mme BUSTIN Estelle :

☎ 06 82 09 68 19

✉ [estelle.monnier2@hotmail.fr](mailto:estelle.monnier2@hotmail.fr)