



Seine
Normandie

AGGLOMÉRATION

A Heubécourt dés le 14 septembre

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 au 02 32 52 06 89

www.heubecourt-haricourt.fr



Ateliers équilibre et bien-être pour les seniors

Ateliers proposés par SNA

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 après-midis de 14 h à 16 h** à Heubécourt-Haricourt et abordera les thématiques suivantes :

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

2 séances les 14 et 21 septembre*

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

1 séance 28 septembre*

SOPHROLOGIE : sommeil, gestion de la douleur, du stress et de l'anxiété : sophrologue Mme Perrin-Boucher

1 séance 5 octobre*

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, ÉQUILIBRE : Gym douce / équilibre / gym mémoire : prestataires : moniteur d'activité physique adaptée

2 séances les 12 et 19 octobre*

MÉMOIRE : 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 9 novembre*

THÈME DU BIEN ÊTRE : 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 16 novembre*

CLÔTURE : convivialité – bilan de l'action : intervenant : service santé

1 séance le 23 novembre*-

*Programmation sous réserve de modification **

Dates : 14/09, 21/09, 28/09, 05/10, 12/10, 19/10, 09/11, 16/11, 23/11

Lieu : salle des associations
6 rue du parc 27630 Heubécourt-Haricourt

Inscriptions

Contact : Mme VANPOUILLE Brigitte,

☐ : 02 32 52 06 89

☐ : brvanpouille@aol.com

☐ : www.heubecourt-haricourt.fr