

REZE SENIORS
en lien avec L'IREPS de Loire Atlantique propose

une série d'ateliers « Santé seniors » autour de l'alimentation, l'activité physique, le plaisir et le bien-être

A partir d'activités stimulant les 5 sens, chaque séance permet d'échanger des connaissances et des savoir-faire dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique et de mettre en avant son potentiel physique et nutritionnel.

Les exercices proposés sont **accessibles à tous** et sont resitués dans le contexte de la vie quotidienne

Cette activité est financée par la CARSAT des Pays de la Loire, elle est **gratuite pour les participants.**

CONTENU

Ateliers des 5 sens et des saveurs
Ateliers des 5 sens et des saveurs

Plaisir,

Plaisir,
Convivialité

Convivialité

discussions échanges

discussions échanges

Activités physiques douces

Activités physiques douces

Repères nutritionnels

Repères nutritionnels

INTERVENANTES

 Une animatrice IREPS en éducation pour la santé

 Une animatrice EPGV activité physique adaptée

DATES ET HORAIRES DES SEANCES De 14h15 à 16h45

- Vendredi 6 novembre
- Vendredi 13 novembre
- Vendredi 20 novembre
- Vendredi 27 novembre
- Vendredi 11 décembre
- Vendredi 17 décembre
- Vendredi 8 janvier

+ une séance bilan le
Vendredi 15 janvier 2016

Lieu des séances : accueil au CSC Château allée de Touraine

Conditions

fournir un certificat médical
Venir avec une tenue confortable et souple

**L'inscription engage les participants à
suivre l'ensemble des 8 séances**

Découvrons ensemble les plaisirs du quotidien !

