

VILLE DE LA VERRIÈRE

Ateliers bien-être pour les adultes et les seniors - Décembre 2024



Du lundi 23/12 au jeudi 26/12/2024

La Ville de La Verrière propose trois ateliers santé pour les adultes et les seniors :

- **Lundi 23 décembre, 14h-17h** : "*Bien bouger chez les seniors*" - Exercices adaptés pour rester actif.
- **Mardi 24 décembre, 10h-12h** : "*Bien manger chez les seniors*" - Conseils diététiques pour une alimentation équilibrée. **(Horaires spécifiques)**
- **Jeudi 26 décembre, 14h-17h** : "*Bien dormir chez les seniors*" - Astuces pour un sommeil de qualité + tests de condition physique (16h-17h).

Gratuit, inscription recommandée

Rejoignez-nous pour prendre soin de votre santé et bien-être dans une ambiance conviviale ! ☺

Conférence/atelier "l'activité physique pour les seniors" ou "bien bouger chez les seniors" où sera expliquée l'importance de l'activité physique, les types d'activités physiques possibles et le bilan de la condition physique sur 1h; débat question réponses 15 min; tests de la condition physique (dans le but d'établir un carnet personnalisé pour chacun) sur 1h à 1h30 suivant le nombre de participants

Date: lundi 23 déc de 14h à 17h

Conférence/atelier "la diététique chez les seniors" ou "bien manger chez les seniors" où sera expliquée l'importance d'une diététique adaptée, les spécificités et un menu hebdomadaire équilibré sur 1h; débat question réponses 15 min; composition de repas équilibrés (du petit déjeuner, déjeuner, goûter ou snack, dîner)

Date: mardi 24 déc de 10h à 12h; tests de la condition physique pour les absents de la veille (dans le but d'obtenir un carnet personnalisé)

Conférence/atelier "le sommeil chez les seniors" ou "bien dormir chez les seniors" où sera expliquée l'importance d'un bon sommeil, la physiologie du sommeil; débat question réponses 15 min; séance de relaxation avec imagerie mentale

Date: Jeudi 26 déc de 14h à 16h. tests de la condition physique de 16h à 17h

Une action proposée par Jérémy Lefebvre et financée par la Conférence des Financeurs.

Infos pratiques

Inscription au Centre socioculturel

01.30.50.13.00

Vous êtes aussi les bienvenus sans inscription préalable.

Contact

Centre socioculturel Jacques Miquel

01.30.50.13.00

csc.be@mairie-laverriere.fr