

Nom de l'action/atelier

Porteur de l'action

Association Le Sens du Mouvement



Description de l'action

Atelier équilibre avec activités gymniques, informations sur les systèmes de l'équilibre

Atelier Mémoire, information sur les mécanismes de la mémoire et leur vieillissement, jeux mnésiques

Atelier Nutrition ciblé sur les besoins particulier des séniors, mises en situations

Goûter convivial offert en fin d'atelier

Objectifs

- Développer une activité physique adaptée au maintien de l'équilibre
- Stimuler les fonctions cognitives
- Proposer une éducation nutritionnelle spécifique aux séniors
- Informer sur les différents mécanismes de l'équilibre, de la mémoire et sur la prévention des chutes
- Lutter contre l'isolement pour renforcer le lien social

Calendrier / Modalités des actions

Une série de 10 séances hebdomadaires, le vendredi de 14 à 17 heures

Du 21 février au 25 avril 2025

Lieu(x)

Saint Alban sur Limagnole, salle polyvalente Christian Boulet

Renseignements et inscriptions

NAPOLEONI CHANTAL

☎ 06 33 55 59 84

✉ chana15@orange.fr

**Ateliers proposés gratuitement
aux plus de 60 ans et leurs proches aidants**

