

LES RENCONTRES BIEN
VIEILLIR EN MILIEU RURAL



A MORIERS
SALLE DES FETES



ATELIERS ET CONFERENCES

A DESTINATION DES + DE 60 ANS

A PARTIR DE FEVRIER 2023

DECouvrez
NOS ATELIERS



Mon sommeil, son origine et bien le maintenir

Sous forme de conférence et de mise en situation, nous vous proposons de pouvoir comprendre votre sommeil et de pouvoir vous prémunir et ainsi bien vieillir. Cette conférence sera l'occasion de poser vos questions aux professionnels présents

- *Le 2 Février 2023 de 14h à 16h*

PREVENTION DES CHUTES

Cette intervention sera proposée avec plusieurs professionnels :

- Une intervention d'un professionnel du sport adapté pour les séniors autour de l'équilibre

- *Le 23 Février 2023 de 14h à 16h*

PREVENTION BIEN ETRE

Cette intervention sera faite de deux formes :

- Un atelier autour de la réflexologie, stimulation des zones reflexes
- Un atelier autour de de l'aromathérapie, connaitre les bien fait des essences naturelles

- *Le 9 Mars 2023 de 14h à 16h*

MON INSTANT GOURMAND MAIS REFLECHI

Cette programmation sera organisée :

- Un temps autour de l'alimentation, pour vous permettre de revoir l'équilibre alimentaire et se faire plaisirs autour des repas
- Un temps autour de la prévention du diabète, connaissance de cette maladie et bien l'appréhender

- *Le 23 Mars 2023 de 14h à 16h*

ETRE UN CONSOMMATEUR AVERTI

Les arnaques et les escroqueries sont de plus en plus fréquent autour de nous. Afin de répondre à vos questions et de vous donner les astuces pour vous protéger, nous vous proposons un temps ludique afin de discuter de la consommation.

- *Le 30 Mars 2023 de 14h à 16h*