

INSCRIPTIONS *aux activités*

Places limitées

- **MARCHE NORDIQUE** : ☐ 9h15
- **STRETCHING ET ÉTIREMENTS** : ☐ 9h30-10h30
- **GYM DOUCE** : ☐ 10h-10h45
- **NATUROPATHE** "Petit-déjeuner équilibré"
☐ 10h-10h30 ☐ 10h45-11h15 ☐ 11h30-12h
- **DÉPISTAGE AUDITIF OU VISUEL** : ☐ 10h-12h ☐ 14h-16h30
- **DIÉTÉTICIENNE** Jeu de l'oie sur la nutrition
☐ 11h-11h30 ☐ 14h-14h30 ☐ 15h-15h30
- **MUSCULATION** : ☐ 11h-11h45
- **GYM SUR CHAISE** : ☐ 11h-11h45
- **MARCHE DIGESTIVE** : ☐ 14h-15h
- **ESCAPE GAME SUR LE SOMMEIL** : ☐ 14h-15h30
- **TIR À L'ARC** : ☐ 14h-14h30 ☐ 14h30-15h
- **ART FLORAL** : ☐ 14h-14h45 ☐ 15h-15h45
- **NATUROPATHE** "Collation santé"
☐ 14h-14h30 ☐ 14h45-15h15 ☐ 15h30-16h
- **AUTO MASSAGE** : ☐ 14h-14h30 ☐ 14h30-15h ☐ 15h-15h30
☐ 15h30-16h ☐ 16h-16h30 ☐ 16h30-17h
- **SOINS DES MAINS** : ☐ 14h-14h30 ☐ 14h30-15h ☐ 15h-15h30
☐ 15h30-16h ☐ 16h-16h30 ☐ 16h30-17h
- **TEST FORME ÉQUILIBRE, SOUPLESSE, FORCE** : ☐ 14h-14h30
☐ 14h30-15h ☐ 15h-15h30 ☐ 15h30-16h ☐ 16h-16h30 ☐ 16h30-17h
- **MÉDIATION ANIMALE** : ☐ 15h30-17h
- **AMSRA (SÉCURITÉ ROUTIÈRE)** : ☐
- **CARTONNAGE** ☐ **ENCADREMENT** ☐ **PEINTURE** ☐

**Vous serez recontacté avant le 16 avril
pour valider votre inscription et vos choix d'activités.**



JEUDI 17 AVRIL 2025

Journée Séniors

"SANTÉ, SPORT, BIEN-ÊTRE"

JOURNÉE GRATUITE
D'INFORMATION
ET DE SENSIBILISATION
AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES,
SPORTIVES, DE DÉTENTE
ET DE BIEN-ÊTRE

(conférences, informations, ateliers,
activités sport santé, massages,
naturopathie...)

DE 9H À 17H
GYMNASE SÉGUINAUD

RENSEIGNEMENTS : 05 57 80 81 50,
Plate-forme de services publics, 19 avenue Jean Jaurès

PROGRAMME des activités

Sur inscription

MATIN

- MARCHE NORDIQUE : 9h15
- STRETCHING ET ÉTIREMENTS : 9h30-10h30 (30 places)
- GYM DOUCE : 10h-10h45 (30 places)
- NATUROPATHE : 10h-10h30, 10h45-11h15, 11h30-12h
"Petit-déjeuner équilibré" (8 places/séance)
- DÉPISTAGE AUDITIF OU VISUEL : 10h-12h (sur rdv)
- DIÉTÉTICIENNE 11h-11h30
Jeu de l'oie sur la nutrition (10 places)
- MUSCULATION : 11h-11h45 (10 places)
RDV à 10h45 devant le gymnase
- GYM SUR CHAISE : 11h-11h45 (18 places)

APRÈS-MIDI

- MARCHE DIGESTIVE : 14h-15h (15 places)
- ESCAPE GAME SUR LE SOMMEIL : 14h-15h30 (5 places)
- TIR À L'ARC : 14h-14h30, 14h30-15h (5 places/séance)
- DIÉTÉTICIENNE : 14h-14h30, 15h-15h30
Jeu de l'oie sur la nutrition (10 places/séance)
- ART FLORAL : 14h-14h45, 15h-15h45 (5 places/séance)
- NATUROPATHE : 14h-14h30, 14h45-15h15, 15h30-16h
"Collation santé" (8 places/atelier)
- DÉPISTAGE AUDITIF OU VISUEL : 14h-16h30 (sur rdv)
- AUTO MASSAGE : 14h-14h30, 14h30-15h, 15h-15h30,
15h30-16h, 16h-16h30, 16h30-17h (10 places/séance)
- SOINS DES MAINS : 14h-14h30, 14h30-15h,
15h-15h30, 15h30-16h, 16h-16h30, 16h30-17h (6 places)
- TEST FORME ÉQUILIBRE, SOUPLESSE, FORCE :
14h-14h30, 14h30-15h, 15h-15h30, 15h30-16h,
16h-16h30, 16h30-17h
- MÉDIATION ANIMALE : 15h30-17h (8 places)
- AMSRA (SÉCURITÉ ROUTIÈRE) :
atelier sur le déplacement des seniors (20 places)
- CARTONNAGE, ENCADREMENT, PEINTURE
(5 places/atelier)

À partir de 9h : Accueil du public
(petit déjeuner)

9h15 : Début des activités

12h à 14h :
Repas animé sur place (10€)
Possibilité d'amener
son pique-nique

14h : Reprise des activités

17h : Fin de la manifestation

Journée animée par
Sylvie **TOURTEAU**
(Chanteuse, animatrice)

Accès libre

APRÈS-MIDI PRÉVENTION

- PRÉSENTATION DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE au stand GEAPA
- SÉCURITÉ ROUTIÈRE
par l'AMSRA
- CONFÉRENCE
SUR LA MALADIE
DE PARKINSON
- DÉMONSTRATION
DE JEUX ADAPTÉS
(boccia et sarbacane)
par Handi Sport
- INFORMATIONS
ET PRÉVENTION
SUR L'ALIMENTATION
par une diététicienne
- INFORMATION ET
DÉMONSTRATION
DES GESTES
QUI SAUVENT
par la Protection Civile

DÉTENTE

- ESPACE DÉTENTE
- JEUX GÉANTS
ET DE SOCIÉTÉ
animé par la ludothèque
« Ô Fil Du Jeu »

JEUDI 17 AVRIL 2025

Journée Séniors

"SANTÉ, SPORT, BIEN-ÊTRE"

Je choisis mes activités et je dépose mes inscriptions
du 8 au 10 avril de 9h30 à 11h30 et de 14h à 16h
UNIQUEMENT à la Résidence Autonomie La Madeleine
45 rue Lafontaine 33530 Bassens

NOM :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE :

.....

.....

.....

TÉL :

E-MAIL :

LICENCIÉ(E) DANS UN CLUB SPORTIF : ☐ OUI ☐ NON

Si oui, lequel :

REPAS (10€ à régler à l'inscription): ☐ OUI ☐ NON

Entrée : salade de blé - Plat : poulet / haricots verts - Fromage - Dessert : brownie au chocolat

Inscriptions aux activités au verso

Afin de répondre au mieux à vos demandes, merci de noter vos choix par ordre de préférence