

INSCRIPTIONS aux activités

Places limitées

- MARCHE NORDIQUE : 9h15
- STRETCHING ET ÉTIREMENTS : 9h30-10h30
- GYM DOUCE : 10h-10h45
- NATUROPATHIE "Petit-déjeuner équilibré"
 10h-10h30 10h45-11h15 11h30-12h
- DÉPISTAGE AUDITIF OU VISUEL : 10h-12h 14h-16h30
- DIÉTÉCIENNE 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
- NATUROPATHIE "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)
- NATUROPATHIE : 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)
- NATUROPATHIE : 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 séniors (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