

« Bien dans ma tête, bien dans mon corps »



A PARTIR DE
65 ANS

ALBIGNY
SUR SAÔNE
Village des Monts d'Or



ilo

Activités et
Accompagnement
Intergénérationnel

**LA FABRIQUE
À NEURONES**



**Rendez-vous tous les Vendredis du 15 Septembre au 17 Novembre à 14h30
(hors vacances scolaires)**

SUR INSCRIPTION

**à la salle des banquets – Espace Henri SAINT-PIERRE – ALBIGNY-SUR-SAONE
(04.78.91.31.38)**

Salle du Vallon – CURIS AU MONT D'OR (04.78.91.24.02)

PROGRAMME

Vendredi 15 septembre à 14H30 (1h30) Conférence de lancement « Bien dans ma tête, bien dans mon corps »

Co-Animation par une formatrice de La Fabrique à Neurones et une enseignante en APA

Comment se maintenir en bonne santé quand on avance en âge ? Quels sont les piliers pour favoriser le bien-vieillir ?

- **3 Ateliers d'une heure Bien dans ma tête – Animé par une formatrice de La Fabrique à Neurones**

Des jeux pour travailler la mémoire et l'ensemble des fonctions cognitives, des pratiques de relaxation pour gérer le stress et l'anxiété.

Vendredis 22 et 29 Septembre et 6 Octobre à 14h30

- **1 Atelier d'une heure Bien dans mon assiette – Animé par un diététicien diplômé**

Découvrez comment améliorer votre santé grâce à une bonne alimentation, des astuces pour bien faire ses courses et des idées de recettes

Vendredi 20 Octobre à 14h30

- **3 Ateliers d'une heure : Bien dans mon corps - Animé par un enseignant en Activité Physique Adaptée**

Pourquoi est-il important de bouger ? Habitudes, motivations, équilibre et tonus musculaire : des conseils et exercices pratiques adaptés à tous

Vendredis 13 Octobre et 10 et 17 Novembre à 14h30

En fin de cycle : remise d'un livret reprenant différents exercices à faire chez soi, conseils en nutrition, sites gratuits ou payants pour poursuivre les activités.