

Bien Vieillir

Une expérience sensorielle
réservée aux plus de 60 ans



P'Art à Chute +

⇒ 4 ATELIERS ART ET SANTÉ

Expérimenter l'effet de l'âge sur nos sens

Avec un professionnel de la prévention, un opticien, un photographe, un audiprothésiste, un musicien, un ergothérapeute, une danseuse, un diététicien, une cheffe cuisinière.

⇒ 7 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Améliorer sa forme en douceur

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée

⇒ 1 BALADE SANTÉ

Marcher, se détendre et s'oxygéner

Avec un professionnel de la prévention

**GRATUIT
SUR INSCRIPTION**

De novembre à février 2025

POUR LES + DE 60 ANS

✉ famille.lemarais@csc79.org

05 49 35 99 90 



RÉUNION D'INFORMATION

LE 24 OCTOBRE À 15H

Au centre socioculturel du marais
3 place de la coutume

79100 COULON

CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION
DE LA PERTE D'AUTONOMIE EN DEUX-SÈVRES





P'Art à Chute +

12 rendez-vous santé !



21/11/2024 BILAN DE FORME 14h30 -17h00

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée

27/11/2024 ACTIVITÉ PHYSIQUE 10h30 -11h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

28/11/2024 MON ÉQUILIBRE EN VUE 14h30-17h00

Atelier sur la vision - Avec un professionnel de la prévention, un opticien et un photographe



04/12/2024 ACTIVITÉ PHYSIQUE 10h30 -11h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

05/12/2024 À L'ÉCOUTE DE MON ÉQUILIBRE 14h30-17h00

Atelier sur l'audition - Avec un professionnel de la prévention, un audioprothésiste et un musicien



11/12/2024 ACTIVITÉ PHYSIQUE 10h30 -11h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

12/12/2024 MON ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT 14h30-17h00

Atelier sur le mouvement - Avec un professionnel de la prévention, un ergothérapeute et une danseuse



18/12/2024 ACTIVITÉ PHYSIQUE 10h30 -11h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

20/12/2024 MON ÉQUILIBRE DANS L'ASSIETTE 14h30-17h00

Atelier sur l'alimentation - Avec un professionnel de la prévention, un diététicien et une cuisinière



08/01/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 10h30 -11h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

09/01/2025 BILAN DE FORME 14h30 à 17h00

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée

20/02/2025 BALADE CONTÉE 14h30 à 16h30

Avec un professionnel de la prévention