

# ENVIE DE PARTAGER ? ÉCHANGER ?



SOLIDAIRES ENTRE LES ÂGES

## LE CIF-SP, SOLIDAIRES ENTRE LES ÂGES VOUS INVITE AUX ATELIERS BIEN-ÊTRE !

Les ateliers sont gratuits et ouverts à tous. Intervenants professionnels. Transport solidaire possible.

### Salle des fêtes, 11 rue du stade, 86150 QUEAUX

#### Bal Musette de 14h00 à 18h00

Vous avez envie de danser, d'échanger, de rencontrer de nouvelles personnes dans un cadre adapté, festif et convivial ?

- jeudi 03 octobre

### MJC champs libre, Grand Rue du Pont, 86150 L'ISLE JOURDAIN

#### Yoga sur chaise de 10h00 à 11h30

Pratiqué assis et adapté aux personnes à mobilité réduite, ce type de yoga améliore la souplesse, la force et le bien-être mental.

- vendredis 27 septembre, 04 et 11 octobre

#### Ateliers Gym adaptée de 14h00 à 15h30

Développez votre force musculaire, votre équilibre et votre flexibilité grâce à des exercices adaptés aux besoins de chacun.

- vendredi 18 octobre

### Le Bruit du trapèze, 8 route de Moulismes, 86320 PERSAC

#### Ateliers remue ménage de 14h à 15h30

Véritable gymnastique de l'esprit, cet atelier stimule des différentes sphères cognitives comme l'attention, la mémoire, les fonctions exécutives.

- jeudis 24 octobre, 14 et 28 novembre

#### Ateliers Sophrologie de 14h00 à 15h30

Techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et gérer le stress.

- jeudis 31 octobre, 07 et 21 novembre

#### Rencontre expert sommeil de 14h00 à 15h30

Cet atelier vous donne des techniques et méthodes efficaces pour prendre en main les différents troubles du sommeil.

- jeudi 05 décembre

#### Rencontre Infirmière test Icope de 14h00 à 15h30

Ce test ludique s'appuie sur l'évaluation des 6 grandes fonctions déterminantes pour l'autonomie des personnes afin de trouver des solutions adaptées à chaque situation.

- jeudi 12 décembre

Renseignements et inscriptions :

**05 49 37 07 78 ou 06 12 39 46 72**



Cofinancé par l'Union européenne