

LA PREVENTION PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE...VOUS CONNAISSEZ ?

Vous avez 60 ans et plus : le Groupe associatif Siel Bleu en collaboration avec le Centre Communal d'Action Sociale de Saint-Cernin, vous invite à participer à un programme de découverte des activités physiques adaptées et nutrition.

Programme

DU 9 AU 30 MARS 2017 A SAINT CERNIN (15310)

Des ateliers diététiques : les mercredis 15 et 29 Mars à 14h à la salle d'exposition

Des ateliers Activités Physiques : tous les **jeudis à 19h** à la salle des fêtes
et les **lundis à 17h** en extérieur (RDV devant la mairie de Saint Cernin)

Conférence Aidant/Aidé : « Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre »

Les Ateliers Activité Physique et diététique

Ateliers d'Activités Physiques adaptées à vos capacités (1h30) :

- Apprendre à se relever en cas de chute
- Gestes et postures dans la vie quotidienne
- Exercices de renforcement musculaire
- Exercices d'équilibre
- Marche avec bâtons...

Des ateliers portant sur la nutrition (3h00) :

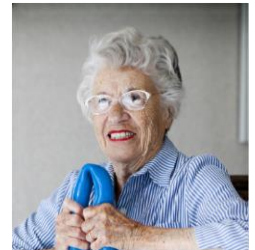
- Bien distinguer les groupes d'aliments
- Evolution de l'alimentation avec l'âge
- Les compléments alimentaires
- L'alimentation en fonction des goûts
- La composition de l'assiette...

Conférence et échanges :

Aidant/aidé prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre. Intervention du Dispositif D'Aide aux Aidants Familiaux du Cantal

Ce programme est entièrement gratuit

(Financé par la CNSA au titre de la conférence des financeurs)



Vous ne pouvez pas venir aux ateliers ? Nous vous proposons un **bilan physique au domicile** :

- Tests adaptés à vos capacités
- Conseils personnalisés