



Mardi
4 OCT
2022

Journée
d'animations

Séniors

Pour les 60 ans et plus !

PLAINE DES SPORTS SÉGUINAUD - 9H À 17H



**JOURNÉE GRATUITE D'INFORMATION
ET DE SENSIBILISATION**
aux activités culturelles, physiques,
sportives, de détente et de bien-être

- INFORMATIONS • ACTIVITÉS SPORT SANTÉ • ATELIERS •
- INITIATIONS • SÉANCES D'OSTÉOPATHIE • CONFÉRENCE •

Programme des activités



- À partir de 9h • Accueil et activités sport santé
- 12h à 14h • Repas - Restauration sur place : potage + poulet sauce cidre et petits légumes + pâtisserie (12€ à régler à l'inscription) ou possibilité d'amener votre pique-nique
- 14h • Ouverture du village et reprise des activités
- 17h • Fin de la journée d'animations

EN ACCÈS LIBRE :

MATIN

- VÉLO COGNITIF (à partir de 9h30) : venez pédaler en vous amusant !
- JEUX DE SOCIÉTÉ GÉANTS
- POINT PRESSE : Sud-Ouest et revues en accès libre

APRÈS-MIDI

- VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE : présentation et initiation
- ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (GEAPA) : découvrez comment faire de la gym autrement !
- SERVICE D'AIDE À LA PERSONNE (CCAS)
- SIMULATEUR DE CONDUITE par l'ASSOCIATION MAISON DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE AQUITAINE
- ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA) : venez vous informer auprès du Département
- INFORMATIONS SUR LES DÉMARCHES RELATIVES À LA PERTE D'AUTONOMIE (CLIC)
- SENSIBILISATION AUX GESTES DES PREMIERS SECOURS par LA CROIX ROUGE
- ESPACE NUMÉRIQUE : jeux sportifs sur console et plongée sous-marine avec casque de réalité virtuelle
- ESPACE DÉTENTE : jeux surdimensionnés, lectures diverses, écoute de livres lus et de musiques relaxantes, présentation des nouveautés de la médiathèque sur tablette
- POINT PRESSE : Sud-Ouest et revues en accès libre

SUR INSCRIPTION :

Voir
PAGE
4

MATIN

- TEST « FORM SANTÉ »
- EVEIL POSTURO
- GYM DOUCE
- MARCHÉ NORDIQUE
- BODY GYM
- RELAXATION

APRÈS-MIDI

- BASKET SANTÉ
- BIEN-ÊTRE : séance d'ostéopathie individuelle (45 min)
- ATELIERS CRÉATIFS proposés par les sections de l'Amicale Laïque :
 - ➔ AQUARELLE / atelier de dessin d'un liseron et peinture
 - ➔ CARTONNAGE / création de petits paniers à emporter
 - ➔ GRAVURE SUR VERRE
- MÉDIATION ANIMALE
- CONFÉRENCE SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE proposée par la Maison du diabète
- ART FLORAL



➤ REPARTEZ AVEC UN SOUVENIR : VENEZ VOUS FAIRE PRENDRE EN PHOTO par l'association Ombres et lumières (Amicale Laïque)

Renseignements et inscriptions :

Plate-forme de services publics - 19 avenue Jean Jaurès - 05 57 80 81 50

Mardi
4 OCT
2022

Journée d'animations Séniors

Pour les 60 ans et plus !

Je m'inscris avant le 22 septembre 2022
et je choisis mes activités (verso)

en envoyant ou en déposant ce coupon-réponse à l'adresse ci-dessous :

Plate-forme de services publics
19, avenue Jean Jaurès
33 530 Bassens

ou en téléphonant au
05.57.80.81.50

NOM :

PRÉNOM :

Date de naissance :

Adresse :

Tél :

E-mail :

Licencié(e) dans un club sportif : OUI NON

Si oui, lequel :

REPAS potage + poulet sauce cidre et petits légumes + pâtisserie
(12€ à régler à l'inscription)

OUI NON

Inscription aux activités au verso



Activités sur inscription



Places limitées

- **TEST FORM SANTÉ** : 9h30-10h15 10h15-11h15
- **EVEIL POSTURO** : 9h15-10h15
- **GYM DOUCE** : 9h30-10h30
- **MARCHE NORDIQUE** : 9h30
- **BODY GYM** : 10h30-11h30
- **RELAXATION** : 10h30-11h30 14h30-15h30
- **BASKET SANTÉ** : 14h-17h
- **BIEN-ÊTRE** : séance d'ostéopathie individuelle (45 min)
- **ATELIERS CRÉATIFS** proposés par les sections de l'Amicale Laïque :
 - ➔ **Aquarelle / atelier de dessin d'un liseron et peinture**
 14h-15h30 15h30-17h
 - ➔ **Cartonnage / création de petits paniers à emporter**
 14h-15h30 15h30-17h
 - ➔ **Gravure sur verre**
 14h-15h30 15h30-17h
- **MÉDIATION ANIMALE** : 14h-16h
- **CONFÉRENCE SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE** proposée par la Maison du diabète : 14h-16h
- **ART FLORAL** : 14h-14h45 15h-15h45



ACTIVITÉS + STANDS D'INFORMATION ET DE PRÉVENTION EN LIBRE ACCÈS DANS LE VILLAGE DE 14H À 17H

Vous serez recontacté avant le **4 octobre** pour valider votre inscription et vos choix d'activités.