

COMMUNIQUÉ

ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LES SENIORS : 3 SÉANCES À VENIR

Le CCAS de Bernay, en partenariat avec Siel Bleu et plusieurs acteurs locaux, propose les vendredis 16, 23 et 30 janvier de 10h à 12h à la Maison des associations, un programme complet dédié au bien-être et à l'activité physique des seniors. Une série d'ateliers, accessibles à tous, pour bouger en douceur, découvrir de nouvelles pratiques et adopter une mobilité plus durable au quotidien.

UN PROGRAMME VARIÉ ET LUDIQUE

Les participants pourront bénéficier d'ateliers encadrés, alternant théorie, pratique et découvertes :

Conférence : Les bienfaits de l'activité physique + Escape Game* sur la mobilité durable et active

Marche d'orientation (en intérieur) et découverte de différents types de marche

Marche de ramassage et tri des déchets

Activités de précision : tir à l'arc, jeux de lancer...

*Un escape game est un jeu d'énigmes coopératif.

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Johan HAUTOT

Tel. 06 46 69 67 63

E-mail. johan.hautot@sielbleu.org

CCAS de Bernay

Tel. 06 25 78 75 23

E-mail. c.letellier@bernay27.fr

Cette initiative, soutenue par nos partenaires, s'inscrit dans une démarche globale de prévention santé et d'accompagnement des seniors dans le maintien de leur autonomie. Une belle occasion de prendre soin de soi, de rencontrer d'autres participants et de bouger dans la bonne humeur !



Manuel CHEVALLIER

Directeur Communication, chargé des relations avec la presse

Téléphone : 02 32 46 63 33 - 06 26 61 03 26

Courriel : manuel.chevallier@bernay27.fr



BERNAYLAVILLE.FR