

Agenda séniors Mars / Avril 2024



Les actions qui continuent...

Inscription clôturée, les programmes ont déjà débuté



Ateliers équilibre

L'association Siel bleu, nous fait le plaisir de relancer son programme équilibre, avec le soutien de la CARSAT, suite à un nombre conséquent de demande.

Contenu

- Souplesse
- Mobilisation des articulations
- Résistance
- Lecture du terrain
- Prévention des comportements et éléments à risque

1 programme de 12 séances
de Janvier à Juin

les mardis matin de **10H30 à
11H30**

au Centre Social du Pouzin:

23/01, 30/01, 06/02, 13/02, 05/03,
12/03, 19/03, 26/03, 02/04, 09/04,
30/04, 07/05

Programme d'activité physique adapté



Le programme d'activité physique adaptée de l'association Siel bleu consiste à adapter les mouvements en fonction des capacités, des besoins et des désirs de chaque personne, en particulier les personnes âgées. L'objectif est de permettre à chacun de participer à son propre rythme en fonction de ses capacités tout en prenant du plaisir.

1 programme de 20 séances
de Janvier à Juin

les mardis matin de **9H30 à 10H30**
au Centre Social du Pouzin:

30/01, 06/02, 13/02, 05/03, 12/03, 19/03, 26/03, 02/04, 09/04, 16/04,
23/04, 30/04, 07/05, 14/05, 21/05, 28/05, 04/06, 11/06, 18/06, 25/06

Pour les dates inscrites en verte: les séances auront lieu en extérieur car nous accueillons le centre de loisirs dans nos locaux, par conséquent aucune salle n'est disponible. Mais, l'activité physique adaptée se pratique aussi en extérieur, donc aucun problème.

Attention: il est susceptible que des modifications de dates soient faites en raison d'une question d'organisation pour l'association. Nous vous tiendrons informés.
Merci de votre compréhension.

Réunion GPS

Les Réunions GPS : Pour exprimer vos besoins et participer à la construction de votre programme d'actions.

Lors de cette réunions GPS, vous aurez l'opportunité de faire part de vos besoins, attentes et désirs. Nous avons le plaisir d'accueillir Aurélie Plenet de la Mutualité Française, qui viendra présenter des exemples d'actions proposées. Nous prendrons le temps de discuter avec vous afin de mieux comprendre vos besoins, et mettre en place un programme d'actions qui vous convient.

Lundi 11 Mars

De 14H00 à 16H00

**dans le Hall des couleurs (côté MJC
Privas)**



Départ en mini-bus du Pouzin à 13H30
(places sur inscription)



Visite d'une exposition à la Bibliothèque du Pouzin



La Bibliothèque du Pouzin accueille une petite exposition sur le Portugal, réalisé par Jean Philippe Astolfi: Saudade. Cette exposition retrace des photographies réalisées en longeant de manière systématique la frontière portugaise.

Vendredi 15 Mars

De 10H00 à 12H00

à la Bibliothèque du Pouzin



Départ en mini-bus de Privas à
9H30 (places sur inscription)

Pour tous renseignements et inscriptions, vous pouvez nous contacter :

CSC du Pouzin au 04.75.85.93.36 ou Eléa REDA au 07.85.16.80.67 ou par mail à animation.dsl@gmail.com

MJC/Centre Social Couleur des Liens au 04.75.30.37.30