

21 JUIN 2018

DE 9H À 18H

SALLE DES RIBANDEAUX
TALMONT-SAINT-HILAIRE

IL N'Y A
PAS D'ÂGE
POUR ÊTRE
VIEUX

ÉCHANGER · BOUGER · DÉCOUVRIR

UNE JOURNÉE DÉDIÉE
À VOTRE SANTÉ

GRATUIT

CONFÉRENCE ET ATELIERS

Infos et réservation conseillée
pour les ateliers au 02 51 44 37 72

www.famillesrurales85.org

Action financée dans le cadre de la conférence des financeurs de la Vendée avec le concours de la CNSA



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

9H00

ACCUEIL



9H30 - 12H

OU

10H - 12H

Ateliers

nutrition, développement durable, mémoire, yoga du rire, gym douce, tai chi, auto-massage, qi gong...

Conférence

sur le bien vieillir

animée par un médecin gériatre



12H15

PAUSE DÉJEUNER



14H - 16H15

OU

14H - 16H15

Ateliers

nutrition, développement durable, mémoire, yoga du rire, gym douce, tai chi, auto-massage, qi gong...

Conférence

sur le bien vieillir

animée par un médecin gériatre



16H15 - 18H

Synthèse de la journée par Yves Clercq « psychologue des âges de la vie »
suivie d'un goûter

Village avec stands de
prévention toute la journée

www.famillesrurales85.org

Infos et réservation conseillée
pour les ateliers au 02 51 44 37 72

INFOS PRATIQUES :

- Apporter son pique-nique
- Ateliers à l'extérieur
(prévoir tenue adaptée,
casquette ou chapeau)