

LES JOURNEES **PARTAGE** & **DECOUVERTES**

Mardi 27 septembre
à **Combours**
Espace Malouas
ou
Jeudi 29 septembre
à **Tinténiac**
Espace Ile et Donac

de 10h à 16h30

Vous êtes retraité? Vous cherchez une activité pour prendre le temps ?

Cette journée est pour vous!

Venez tester des activités de loisirs et bien-être animées par des professionnels!



MARCHE



DANSE

GYM DOUCE



SOPHROLOGIE

MASSAGE DES MAINS

JEUX PROJETES

JEUX

INFORMATIONS

ECHANGES



Informations et inscriptions : en ligne sur www.ageclic.fr ou préinscription au **02 23 16 45 45**.

Participation gratuite et déjeuner offert pour les inscrits **avant le 16/09/22!**

ATELIERS QUE VOUS POURREZ ESSAYER SUR CHAQUE JOURNEE : INSCRIVEZ-VOUS VITE!

<p>DANSE Initiation <i>Durée 45 minutes</i></p>	<p>Atelier de danse, adapté à toutes les capacités, pour une autre façon de bouger son corps! <i>Tenue confortable nécessaire</i></p>	
<p>SOPHROLOGIE Sensibilisation <i>Durée 45 minutes</i></p>	<p>Une pause sophrologie? Pour se pauser, ralentir, respirer, libérer ses tensions... il y a tant à faire! <i>Venez prendre ce temps pour vous!</i></p>	 SOPHROLOGIE
<p>ACTIVITE SPORTIVE Marche/Gym douce <i>Durée 45 minutes</i></p>	<p>Après un temps d'échange sur les bienfaits de l'activité physique, passage à l'action : travail d'équilibre, de coordination, de renforcement musculaire et d'étirements! <i>Tenue confortable nécessaire</i></p>	
<p>MASSAGE DES MAINS Sensibilisation <i>Durée 30 minutes</i></p>	<p>Un petit temps de pause et de bien-être avec un massage des mains proposés par des élèves formés à cette technique! <i>Détente assurée!</i></p>	<p>LYCÉE PROFESSIONNEL Abbé PIERRE Du projet à la réussite! TINTÉNIAC</p> 
<p>JEUX PROJETS Tournez Méninges <i>Durée 45 minutes</i></p>	<p>Pour faire tourner vos méninges, rien de tel que de partager un jeu projeté : deviner, se rappeler, réfléchir... et rire! <i>On compte sur vous pour venir vous amuser!</i></p>	
<p>JEUX ADAPTES & SURDIMENSIONNES <i>Durée 45 minutes</i></p>	<p>2 Ateliers seront à votre disposition pour jouer : des jeux surdimensionnés en extérieur et des jeux de société adaptés à toutes les capacités! <i>3,2,1... jouez!</i></p>	
<p>CAFE BLA BLA <i>A tout moment !</i></p>	<p>Un lieu d'échange accessible toute la journée, pour partager vos expériences et prendre un temps de pause bien mérité! <i>Boissons et encas à disposition!</i></p>	<p>CCAS de Dingé</p> 
<p>STAND D'INFORMATIONS <i>A tout moment !</i></p>	<p>Pour mieux connaître les ressources du territoire, des stands seront à votre disposition tout au long de la journée. <i>Venez nous rencontrer!</i></p>	
<p>DEJEUNER CREOLE</p>	<p>Et si la découverte était également culinaire? Vous êtes invité à savourer un repas réunionnais, sans piment, avec du soleil dans l'assiette! <i>A table! Vous allez voyager!</i></p>	