L'atelier « force et forme au quotidien » se compose de 45 mn de marche et de 45 mn de renforcement musculaire.

Cette activité est prise en charge par les caisses de retraite donc gratuite pour les participants.

Si vous êtes intéressé(e) par cet atelier qui aura lieu à la salle polyvalente de Laroche st Cydroine selon le programme ci-joint, veuillez-vous inscrire au

06 83 67 18 31 Amicale des retraités de Laroche

Ou

03 86 72 11 88 Mutualité française Bourgogne

Atelier « Force et Forme au Quotidien »

LAROCHE – 1er Semestre 2024

Garant et coordonnateur : Manon KHATTACHE, Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté
Pôle Prévention, 11 rue Dampierre, 89000 AUXERRE, tél : 03.86.72.11.88. / lasbonsjours89@bfc.mutualite.fr
Animateur : Sandrine BRAWACKI

Lieu : Salle polyvalente – Rue du pilon - 89400 LAROCHE ST CYDROINE

Séances ** Les intitulés des séances sont donnés à titre indicatif (lien entre les activités quotidiennes et les exercices physiques proposés)*	**Dates**	**Intervenants**
Séance 0 : Présentation de l'atelier	**Lundi 25 mars 2024** De 10h00 à 11h30	Coordonnateur Animateur
Séance : Entretien individuel initial *(30 minutes par personne)*	**Jeudi 28 mars 2024** De 9h00 à 12h30 **Jeudi 04 avril 2024** De 9h00 à 12h30	Animateur
Séance 1 : Exercices simples à reproduire chez soi : *« À domicile, ce n'est pas difficile »*	**Lundi 22 avril 2024** De 10h00 à 11h30	
Séance 2 : S'occuper de son jardin : *« Le jardinage n'a pas d'âge »*	**Jeudi 25 avril 2024** De 10h00 à 11h30	
Séance 3 : Marche quotidienne : *« Pour aller chercher ma baguette, rien ne m'arrête »*	**Jeudi 02 mai 2024** De 10h00 à 11h30	
Séance 4 : Cuisiner au quotidien : *« Faire un soufflé sans s'essouffler »*	**Lundi 06 mai 2024** De 10h00 à 11h30	
Séance 5 : Aller au marché et porter ses courses : *« Osier le marché »*	**Lundi 13 mai 2024** De 10h00 à 11h30	
Séance 6 : Faire le ménage chez soi : *« Remue-ménage »*	**Jeudi 16 mai 2024** De 10h00 à 11h30	
Séance 7 : Sortir de chez soi, se promener : *« S'aérer pour la journée »*	**Jeudi 23 mai 2024** De 10h00 à 11h30	
Séance 8 : Bricoler à la maison : *« Complètement marteau »*	**Lundi 27 mai 2024** De 10h00 à 11h30	
Séance 9 : Garder ses petits-enfants : *« Garder la jeunesse »*	**Jeudi 30 mai 2024** De 10h00 à 11h30	
Séance 10 : Moments de relaxation et de détente : *« Relax, et vous ? »*	**Lundi 03 juin 2024** De 10h00 à 11h30	
Séance 11 : Améliorer la coordination de ses mouvements : *« En avant, marche »*	**Jeudi 06 juin 2024** De 10h00 à 11h30	
Séance 12 : Sortir en toute confiance :	**Lundi 10 juin 2024** De 10h00 à 11h30	