



Journée Séniors

Prévention & bien-être

**Jeudi
2 mai**
Dès 9h30

Rendez-vous pour une journée
prévention et bien-être !

Participez aux ateliers d'activités
physiques adaptées, de
relaxation, échangez avec des
spécialistes de la santé...

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

Centre social de la Plaine Dijonnaise
12 rue de Franche-Comté, GENLIS



Agir pour notre territoire et un avenir durable

03.80.47.29.99

centresocial@plainedijonnaise.fr



plainedijonnaise.fr



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME !



• 9H30 : OUVERTURE DES PORTES (entrée Voie Romaine)

Café de bienvenue

• 10H-12H30 : ATELIERS

Prévention

- Initiation aux gestes de premier secours • Sécurité Civile
- Centre de vision, diététicienne, podologue • Maison de Santé de THOREY-EN-PLAINE
- Démarches administratives • France Services

Bien-être

- Massages avec « Soie de Vie » et « Le nid du massage »
- Sonothérapie • Espace détente • Bodypainting • Jeux XXL
- Découverte de plantes médicinales • Création d'une crème bio

Activités physiques adaptées

Avirons connectés • Initiation au tir à l'arc • Parcours équilibre

• 12H-14H : ATELIER CULINAIRE ET DÉGUSTATION

Animé par « Avec ou Sans Toque », en présence de chefs, réalisez 4 recettes sur les thèmes : légumineuses, crudités et légumes cuits, protéines et sucré.

Inscription directement au Centre Social • Tarif : 8 € /pers • **Places limitées**

• 15H : SPECTACLE À L'ODÉON

Pièce de théâtre « La retraite de Babeth », proposé par la FAPA

Gratuit sur inscription au 03 80 30 07 81

