

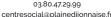
- Rendez-vous pour une nouvelle édition « Journée Seniors » autour du bien-être et de la santé!
- Participez aux différents ateliers et échangez avec des professionnels.

## **ENTRÉE LIBRE et GRATUITE**

Centre Social de la Plaine Dijonnaise 12 rue de Franche-Comté • GENLIS















# DÉCOUVREZ LE PROGRAMME !



#### • 9H: MARCHE DOUCE • COLLATION

Rendez-vous devant l'accueil du Centre Social.

### • 10H30-11H30 : DÉCOUVERTE DES HUILES ESSENTIELLES

- Découvrez leurs vertus et comment bien les utiliser avec Aline MELINAND, Naturopathe;
- Repartez avec votre fiche Aromathérapie, détaillant les propriétés de 5 huiles essentielles et leur précaution d'usage;
- · Questions / Réponses à l'issue de la conférence.

#### • 12H-14H: REPAS SUR INSCRIPTION

Plateau repas « Sole Di Sicilia », 8€ / personne (places limitées). Inscription directement auprès du Centre Social, avant le 16 mai.

#### • 14H-17H: ATELIERS

#### Seniors choyés:

- Massages avec « Soie de vie » et « Le nid du massage » ;
- Vélo smoothie et Quiz nutrition avec 2 diététiciens de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Pays d'Or;
- Découverte des plantes sauvages comestibles et fabrication d'huile de massage DIY;
- Dessiner et s'évader avec Alexandra.

#### Seniors branchés:

- Réalité virtuelle Simulateur de conduite ;
- Démarches administratives avec la France services ;
- · Quiz connecté · Escape game.

#### Seniors en « Plaine » forme :

- · Initiation au Yoga;
- Esplanade sportive : basket, mini-golf, tir à l'arc, parcours équilibre ;
- Initiation au vélo électrique.