



Journée Seniors

À l'abord'âge !

Vendr.
23 mai
Dès 9h

- **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



03.80.47.29.99

centresocial@plainedijonnaise.fr



Agir pour notre territoire et un avenir durable

plainedijonnaise.fr



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME !



• 9H : MARCHÉ 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.