

VIEILLIR EN BONNE SANTE

**Le CCAS de Torcy propose aux seniors de 60 ans et plus
une action de prévention autour de
la NUTRITION et de l'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA),
agrémenté de séances de TENNIS ADAPTE et de SOPHROLOGIE.**

du 3 mars au 19 juin 2025

Cette action gratuite comprend :

10 séances de nutrition

- apports théoriques sous forme de conférence sur diverses thématiques englobant alimentation et hydratation adaptée et équilibrée,
- ateliers de réalisation culinaires rapides,
- 4 ateliers cuisine,

28 séances d'APA

- renforcement musculaire,
- prévention des risques de chute à travers des exercices d'équilibre, de mobilité articulaire,
- encourager l'interaction sociale ,
- rompre l'isolement,

4 ateliers de sophrologie

- reprendre conscience de son corps, de ses sensations et de ses émotions,

4 séances de tennis adapté

- prendre conscience de la possibilité de pratiquer le tennis à tout âge.

**Pour faire évoluer comportements et habitudes culinaires et
retrouver le plaisir de pratiquer une activité physique dans la bonne
humeur et une ambiance conviviale.**

Service de transport disponible sur réservation

Renseignements et inscription au CCAS, ou en appelant le 01 60 37 70 54.

CALENDRIER Programme NUTRITION et Activité Physique Adaptée 2025

				horaire	APA	Nutrition	Sophro	Tennis
1	lundi	3	mars	10h à 11h	X			
	mercredi	5	mars	10h à 13h		Evaluation		
2	jeudi	6	mars	10h à 11h	X			
	vendredi	7	mars	10h à 13h		Evaluation		
3	lundi	10	mars	9h15 à 13h	X	X		
4	jeudi	13	mars	10h à 11h	X			
5	lundi	17	mars	9h15 à 13h	X	X		
6	jeudi	20	mars	10h à 11h	X			
7	lundi	24	mars	9h15 à 13h	X	X		
8	jeudi	27	mars	10h à 11h	X			
9	vendredi	28	mars	9h15 à 14h	X	Cuisine		
0	lundi	31	mars	9h15 à 13h	X	X		
1	jeudi	3	avril	10h à 11h	X		X	
2	lundi	7	avril	9h15 à 13h	X	X		
3	jeudi	10	avril	10h à 11h	X			
4	vendredi	18	avril	9h15 à 14h	X	Cuisine		
5	lundi	28	avril	9h15 à 13h	X	X		
	mercredi	30	avril					tennis club
	jeudi	1	mai		FERIE			
6	lundi	5	mai	9h15 à 13h	X	X		
	mercredi	7	mai					tennis club
	jeudi	8	mai		FERIE			
7	lundi	12	mai	9h15 à 13h	X	X		
8	jeudi	15	mai	10h à 11h	X		X	
9	lundi	19	mai		X			
0	jeudi	22	mai	10h à 11h	X			
1	vendredi	23	mai	9h15 à 14h	X	Cuisine		
2	lundi	26	mai		X	X		
	mercredi	28	mai					tennis club
	jeudi	29	mai		FERIE			
3	lundi	2	juin	9h15 à 13h	X	X		
4	jeudi	5	jun	10h à 11h	X		X	
	lundi	9	juin		FERIE			
	mercredi	11	juin					tennis club
5	jeudi	12	juin		X			
6	vendredi	13	juin	9h15 à 14h	X	Cuisine		
7	lundi	16	juin	10h à 11h	X			
8	jeudi	19	juin	10h à 11h	X		X	

Omac Arche Guédon : Place des Rencontres

Salle des Fêtes Familiales : 28 avenue Jeu Moulin

Tennis club : 13 avenue Lingenfeld

Fait le 19/02/25