

ANIMATIONS

Vendredi 1^{er} mars 2019



10h15-10h55 **Ateliers de prévention des chutes**

Organisé par l'**Association SIEL BLEU**



11h00-11h45 **GYM'ATTITUDE**

Organisé par : **M. BOSSOREIL**, Animateur d'activités physiques adaptées du Centre de Prévention Bien vieillir Agirc-Arrco Bretagne



12h00-12h45 **Parcours Equilibres**

Organisé par : **M. BOSSOREIL**, Animateur d'Activités Physiques

13h00-14h30 **Inaugurations officielles**

Organisé par : **Mm. COURTEILLE**, Vice-Présidente du département d'Ille et Vilaine et les directeurs de la Carsat Bretagne, de la CPAM et du CICAS



15h00-15h45 **Parcours Remise en Forme**

Organisé par : **Mme. LE BOUEDEC**, Animatrice sportive de l'OPAR



16h00-16h45 **Les bienfaits de l'autohypnose**

Organisé par : **M. BECOUARN** - Kinésithérapeute -du Centre de Prévention Bien vieillir Agirc-Arrco Bretagne



17h00-17h45 **Atelier Marche Nordique**

Organisé par : **M. PIROU**, Vice-Président du CODERS 35 et Animateur diplômé

2^{ème} EDITION

Quoi de neuf pour les 50+ ?

Forum...

des seniors

BRETAGNE

En partenariat avec :

Carsat Retraite & Santé au travail
Bretagne



ANIMATIONS

Samedi 2 mars 2019



11h00-11h45 **Initiation au Qi Qong**

Organisé par : **CODERS 35**



12h00-12h45 **Atelier Tai chi Chuan**

Organisé par : **M. WAHL, Formateur Tai Chi pour Harmonie Mutuelle**



13h00-13h45 **Parcours Equilibres**

Organisé par : **M. BOSSOREIL, Animateur d'Activités Physiques**

14h00-14h45 **Atelier numérique - Découverte de la tablette**

Organisé par : **Mme. FRESNEL, Animatrice multimédia de l'OPAR**

15h00-15h45 **Atelier d'écritures : raconter pour transmettre, et imaginer, grâce à l'écriture**

Organisé par : **Mm. LEBAILLY-PAUTHIER, Ecrivain Public de l'Association Architectes**



16h00-16h45 **GYM'ATTITUDE**

Organisé par : **M. BOSSOREIL, Animateur d'activités physiques adaptées du Centre de Prévention Bien vieillir Agirc-Arrco Bretagne**

2^{ème} EDITION

Quoi de neuf pour les 50+ ?

Forum...

des seniors

BRETAGNE

En partenariat avec :

Carsat Retraite & Santé au travail
Bretagne

