

# PROGRAMME FAITES-VOUS PLAISIR SENIORS! CHARLEVILLE-MÉZIÈRES 24 NOVEMBRE 2015



## VENEZ AVEC VOS BASKETS!



HORAIRES	SALLE 1 CONFÉRENCES & ATELIER	SALLE 2 STANDS	SALLE 3 ATELIERS			SALLE 4 ATELIERS	LOGE ATELIERS	CUISINE ATELIER	MOVING ZONE	ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR
8h45	Ouverture des portes									
9H00		Échanges avec les partenaires	Gym mémoire 30 min / 20 pers	Informatique Initiation 1h / 8 pers 2 postes	Internet Initiation 1h / 16 pers 4 postes	Conduire après 60 ans 45 min / 6 pers	Détente et relaxation 45 min / 12 pers	Nutrition 1h / 10 pers	Prévention Santé Dépistage  en continu	Marche nordique 45 min / 30 pers
10H00	Plaisir sous la couette Conférence		Gym équilibre 30 min / 20 pers	Informatique Initiation 1h / 8 pers 2 postes	Internet Initiation 1h / 16 pers 4 postes	Conduire après 60 ans 45 min / 6 pers	Détente et relaxation 45 min / 12 pers			Marche nordique 45 min / 30 pers
11H00			Inauguration Visite des stands	Gym mémoire 30 min / 20 pers	Informatique Initiation 1h / 8 pers 2 postes	Internet Initiation 1h / 16 pers 4 postes				Détente et relaxation 45 min / 12 pers
12H00	Pause déjeuner (restauration possible à proximité - centre-ville)									
13H00	Danse de salon 45 min / 12 pers	Échanges avec les partenaires	Kin-ball 45 min / 15 pers	Informatique Initiation 1h / 8 pers 2 postes	Internet Initiation 1h / 16 pers 4 postes	Conduire après 60 ans 45 min / 6 pers	Détente et relaxation 45 min / 12 pers		Prévention Santé Dépistage  en continu	Rando pédestre « Parcours photos » 45 min / 15 pers
14H00	La parole aux seniors Document sonore		Kin-ball 45 min / 15 pers	Informatique Initiation 1h / 8 pers 2 postes	Internet Initiation 1h / 16 pers 4 postes	Conduire après 60 ans 45 min / 6 pers	Détente et relaxation 45 min / 12 pers			Rando pédestre « Parcours photos » 45 min / 15 pers
14H30	Plaisir dans l'assiette Conférence		Kin-ball 45 min / 15 pers	Informatique Initiation 1h / 8 pers 2 postes	Internet Initiation 1h / 16 pers 4 postes	Conduire après 60 ans 45 min / 6 pers	Détente et relaxation 45 min / 12 pers			Rando pédestre « Parcours photos » 45 min / 15 pers
15H00			Kin-ball 45 min / 15 pers	Informatique Initiation 1h / 8 pers 2 postes	Internet Initiation 1h / 16 pers 4 postes					Rando pédestre « Parcours photos » 45 min / 15 pers
15H30	Plaisir en baskets Conférence		Kin-ball 45 min / 15 pers	Informatique Initiation 1h / 8 pers 2 postes	Internet Initiation 1h / 16 pers 4 postes		Détente et relaxation 45 min / 12 pers			Rando pédestre « Parcours photos » 45 min / 15 pers
16H00				Kin-ball 45 min / 15 pers	Informatique Initiation 1h / 8 pers 2 postes	Internet Initiation 1h / 16 pers 4 postes				
16h30	À l'issue de la conférence inscriptions au programme Santé En Mouvement									
17h00	Fin de la journée									

