

# Bien vieillir, c'est possible !

Prenez soin de vous... à tout âge

Restez actif, créez du lien et prenez soin  
de votre bien-être au quotidien.

**GRATUIT  
POUR TOUS  
DÈS 60 ANS**

## 3 ATELIERS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE



### BIEN-ÊTRE & RELAXATION



Un moment pour vous  
détendre et vous ressourcer

- Relaxation & respiration
- Gestion du stress
- Détente du corps  
et de l'esprit

1 séance par mois  
dans votre commune



### ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL



Partagez des moments  
uniques avec les enfants

- Échanges et convivialité
- Transmission et partage
- Lien social & bonne humeur

1 séance par mois  
dans votre commune



### GYM ADAPTÉE



Bougez en douceur et  
gardez votre autonomie

- Équilibre & coordination
- Souplesse & mobilité
- Confiance & prévention

2 séances par mois  
Salle de sport  
l'Orange Bleue



### OÙ ?

Golfech  
Lamagistère  
Mansonville  
Saint-Paul d'Espis  
Valence d'Agen



### POUR QUI ?

Ouvert à tous  
dès 60 ans



### POURQUOI ?

- ✓ Rester actif et en bonne santé
- ✓ Préserver son autonomie
- ✓ Créer du lien et partager  
de beaux moments
- ✓ Se sentir bien, tout simplement !



**INSCRIVEZ-VOUS  
dès maintenant !**

Renseignements et inscriptions  
auprès de votre mairie ou du CIAS

**05 63 29 92 35**

