

SPECIAL 60 ans et +

NEOSILVER

Atelier gratuit Activité physique adaptée Mémoire et Alimentation

Prendre soin de soi : De la tête aux pieds

Un parcours collectif en 3 thématiques

12 séances gratuites :
les lundis et jeudis à 10h
du 2 novembre 2026
au 10 décembre 2026

Lieu : Salle extérieure de la
communauté de communes
Midi Corrézien

10 Côte de Pierretaillade
19500, MEYSSAC



INSCRIPTION :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h
au 05 55 84 62 70

ou par mail

v.limes@midicorrezien.com. ou a.labar@midicorrezien.com



Midi Corrézien
Communauté de communes

UN PARCOURS COLLECTIF EN 3 THÉMATIQUES

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Thèmes abordés:

Évaluation des aptitudes
Mobilisation du bas du corps
Renforcement musculaire
Exercices au sol pour se relever
Mobilisation du haut du corps

ALIMENTATION



Thèmes abordés:

Introduction à la nutrition saine
..... Présentation des nutriments et
des besoins nutritifs spécifiques
aux séniors
Planification des repas et astuces
pour une alimentation saine et en
toutes occasions

MÉMOIRE



Thèmes abordés:

Découverte du fonctionnement
de la mémoire
Exercices de mémorisation

Renseignements et inscription :

**Du lundi au vendredi de 9h à 12h
au 05 55 84 62 70**

ou par mail

v.limes@midicorrezien.com

ou a.labare@midicorrezien.com

Séance 1 : **02/11**

Séance 2 : **05/11**

Séance 3 : **09/11**

Séance 4 : **12/11**

Séance 5 : **19/11**

Séance 6 : **20/11**

Séance 7 : **23/11**

Séance 8 : **26/11**

Séance 9 : **30/11**

Séance 10 : **03/12**

Séance 11 : **07/12**

Séance 12 : **10/12**