

SÉJOUR VACANCES DÉCOUVERTES, BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Chalet du ticou

Programme ancv senior du 1^{er} au 5 juillet 2019

Lundi 1^{er} Juillet

Arrivée en fin de matinée, Installation dans les chambres

Pôt d'accueil, Déjeuner

Atelier Nutrition mené par la Mutualité : après midi théorique sous forme ludique : Marion Constiaux, diététicienne, proposera plusieurs thèmes : alimentation anti-inflammatoire, , alimentation et plaisir, etc... à l'aide de jeux et de supports

Détente au bord de l'étang du Ticou

Diner au Chalet

Soirée Jeux



Mardi 2 Juillet



Atelier Nutrition mené par la Mutualité : matinée de mise en pratique avec des ateliers de cuisine animés par Stéphanie Godard, éducatrice et formée en éveil aux goûts et à l'animation d'atelier éducation à la santé par l'alimentation.

Déjeuner au Chalet

Temps libre dans Font-Romeu

Bain dans les sources d'eau chaude de Dorres

Diner au Chalet

Soirée au casino de Font Romeu

Mercredi 3 Juillet

Journée excursion en train jaune jusqu'à Villefranche de Conflent

Déjeuner au restaurant

Visite de la citadelle fortifiée par Vauban

Diner au Chalet

Soirée diaporama Faune Flore



Jeudi 4 Juillet

Atelier Sophrologie mené par la Mutualité : avec la sophrologue Meritxell Sabaté Gonzalez

- Brève présentation de la sophrologie, de ses champs d'application et bénéfiques.
- Discussion sur le fonctionnement du cerveau (pensées, émotions), du corps (manifestations corporelles des pensées et émotions, du stress et de l'anxiété).
- Partage d'outils sophro pour apprendre à vivre avec ses émotions, réguler le stress, et retrouver un équilibre et un bien-être (respiration, visualisation, exercices sophro...)
- Vivance et mise en pratique à travers une relaxation dynamique guidée.
- Retours et discussion.



Déjeuner au Chalet

Découverte de l'étang des Bouillouses , magnifique site

naturel classé avec une randonnée douce

Diner au Chalet

Soirée dansante

Vendredi 5 juillet

Atelier santé mené par la Mutualité : avec la chargée de mission Stéphanie Machelart

- Accueil du groupe
- Echanges participatifs sur la santé globale et les points de vigilance et la psychologue Bérengère Cochez
- Atelier de stimulation cognitive (j'attends le retour de congés de la psychologue pour voir quel support)
- Retours et discussion

Déjeuner au Chalet

départ