

OLD-Ateliers EquilibreS

A destination des retraités gentilléens, les ateliers EquilibreS ont pour objectif de maintenir l'autonomie physique et psychique des seniors.

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à tous les retraités Gentilléens.

- [Prévention des chutes](#)
- [Mémoire](#)
- [Nutrition](#)
- [Taï Chi](#)

Les ateliers Prévention des chutes : animés par un kinésithérapeute et un éducateur sportif, ces ateliers visent à prévenir les chutes et leurs conséquences néfastes, en alliant travail de l'équilibre, gymnastique douce, apprentissage des techniques pour se relever du sol, etc....

Les ateliers Mémoire : Animés par une neuropsychologue de notre association partenaire Brain'Up, ces ateliers, sous forme de petits jeux, visent à entretenir la mémoire des participants.

Les ateliers Nutrition : animés par un diététicien-nutritionniste, ces ateliers visent à enseigner les principes d'un bon équilibre alimentaire adapté à son âge et à sa condition physique, à déchiffrer les étiquettes des produits alimentaires et à équilibrer ses repas en fonction de son budget.

Les ateliers Taï Chi : le Taï Chi est une pratique d'origine chinoise à la fois gymnastique de santé, et spirituelle. Dans cet atelier, vous travaillerez votre souffle, votre souplesse et votre énergie vitale.

Centre municipal de Santé (CMS)

6 rue du Docteur Ténine
94250 Gentilly
France

[01 47 40 58 59](tel:0147405859)
cmsdirection@ville-gentilly.fr

Horaires : Du lundi au vendredi : 8h30-19h30
Samedi : 8h30-12h

L'infirmerie du Centre municipal de santé (CMS) est fermée entre 13h et 14h.

Le port du masque n'est plus obligatoire au CMS mais reste fortement recommandé.

Le CMS fermera exceptionnellement ses portes à 18h30 le vendredi 19 avril 2024.

Brain Up



rgba(255,255,255,1)