



« Mieux bouger, mieux manger pour un meilleur équilibre »

Semaines d'activités innovantes en Charente-Maritime

## Pour les personnes de plus de 60 ans

L'Association Siel Bleu Charente-Maritime et le CCAS de Périgny vous invitent à participer à une semaine d'activités innovantes. Les activités sont adaptées pour que chacun puisse y participer.



**Inscription obligatoire (12 personnes maximum par activité)**  
Vous pouvez participer aux 2 activités sous réserve de places disponibles

**Le 24 juillet 10h-12h30**

**Marche dans les marais à Loix, Ile de Ré**

**Le 6 juillet 14h-16h30**

**Accrobranche Adapté  
à La Jarne**

**Co-voiturage possible au  
départ du Belvédère**



Financé et soutenu par :



## Infos & inscriptions

Inscription possible auprès de votre intervenant ou :

Lucas Berjonneau  
lucas.berjonneau@sielbleu.org

Marine Ramade  
marine.ramade@sielbleu.org

**06 60 82 30 53**

**07 62 77 10 36**

Donnons le sourire  
à votre santé !

Bien dans son corps, bien dans son assiette, bien sur sa planète, bien ensemble.