



# Conférence

Séniors – santé – activité physique

Siel Bleu est une association à but non-lucratif, qui donne la possibilité à chacun, quels que soient ses capacités, son lieu de vie et sa situation financière, d'améliorer sa santé et son bien-être tout au long de sa Vie.

L'activité physique, la sensibilisation à une meilleure alimentation et au comportement éco-responsable sont les principaux outils de cet accompagnement, créateur de lien social. La bienveillance, le professionnalisme et l'engagement sont au cœur de l'action de chaque Sielbleusien.



## Infos pratiques

10 Juin 2026

10h30

Salle de la Mairie Pierre Yvon  
Trémel

CAVAN

## Présentation du projet

### « Estivales Sielbleusiennes »

A travers plusieurs activités, l'Association Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une activité physique adaptée à vos besoins, vos capacités et vos envies durant tout l'été.

#### 4 activités vous seront proposées :

Relaxation Posturale  
Gym Prévention Santé  
Cardio en musique  
Marche avec bâtons



Bien bouger



Bien dans son assiette



Bien sur sa planète



Bien ensemble

Carsat Retraite & Santé au travail Bretagne

l'assurance retraite BRETAGNE



**SIEL BLEU 22**

Un membre de l'équipe vous répondra

06.69.75.77.02

estivales22@sielbleu.org

Donnons le sourire à votre santé !

