



INFORMATIQUE

Découverte de la tablette et de l'ordinateur, rester connecté avec sa commune, faire des démarches administratives exemple : CARSAT, MSA, etc....

Dès Avril.

AQUAGYM et GYM-EQUILIBRE

Cet atelier vous est proposé par Siel Bleu, animé par un Educateur Sportif. Conserver une autonomie et une confiance lors des déplacements dans l'environnement du quotidien.

Dès Septembre.



SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT

Cet atelier vous est proposé par l'Association Santé Education et Prévention.

Maintenir l'autonomie et la mobilité des séniors grâce à la conduite afin de lutter contre l'isolement.

Dès Avril.

MEMOIRE

Cet atelier vous est proposé par l'Association Santé Education et Prévention.

Lutter contre les troubles de la mémoire en comprenant et en agissant au quotidien sur sa mémoire.

Dès Septembre.



VITALITE

Cet atelier vous est proposé par l'Association Santé Education et Prévention.

Responsabiliser chacun vis à vis de sa santé, sensibiliser les séniors aux problèmes du vieillissement et aux éléments clés du bien vieillir. Renforcement musculaire et travail cardio-respiratoire.

Dès Décembre.

ART FLORAL

Approche de l'Art floral et présentation et réalisation de différentes compositions. Exemple : Décoration de table et composition à thème.

Dès mi-Septembre.



Renseignements et Inscription

Instance de Coordination de

l'Autonomie

05.55.84.05.05

Inscrivez-vous
vite. Places
limitées