

BIEN VIEILLIR

TOUT UN PROGRAMME

Atelier de 12 séances **GRATUITES**, du 31/01/2024 au 17/04/2024

Tous les Mercredis

**A PARTIR DU
31 JANVIER**

À 14H

**Salle Brassens
Rue de l'Égalité**



**Inscriptions et renseignements
en Mairie au 04 68 27 75 75**



BIEN VIEILLIR

TOUT UN PROGRAMME

| | | |
|--------------------------|------------|---|
| Mercredi 31 Janv | 14h | Travailler sa MÉMOIRE 1 |
| Mercredi 7 Fév | 14h | GESTES de 1er SECOURS |
| Mercredi 14 Fév | 14h | CUISINER sainement |
| Mercredi 21 Fév | 14h | Bilan SANTE STRESS SENIOR |
| Mercredi 28 Fév | 14h | BIEN ÊTRE et gestion du STRESS |
| Mercredi 6 Mars | 14h | Promotion de l'ACTIVITE PHYSIQUE |
| Mercredi 13 Mars | 14h | HABITAT & AUTONOMIE |
| Mercredi 20 Mars | 14h | Travailler sa MEMOIRE 2 |
| Mercredi 27 Mars | 14h | Un SOMMEIL de rêve |
| Mercredi 3 avril | 14h | Prendre soin de son COEUR |
| Mercredi 10 Avril | 14h | L'ALIMENTATION à découvert |
| Mercredi 17 Avril | 14h | Jouons avec nos 5 sens |