

Instance de Coordination de l'Autonomie

Midi Corrèzien

PROGRAMME DES ANIMATIONS DE PREVENTION **2023**

ATELIER ASEPT : EQUILIBRE

Maintenir/améliorer ses capacités physiques et réduire le risque de chutes– **20 Séances**

Les mardis de 10h45 à 11h45, du 10/01/2023 au 23/05/2023

Maison du Département et de Service au Public Place du Marché 19190 **BEYNAT**

CAFE PAPOTAGE :

Un instant d'échange, de partage et de répit entre aidants autour d'un café avec

France Alzheimer

Le 5 janvier 2023 à Beynat , Le 19 Janvier 2023 à Meyssac , Le 31 Janvier 2023 à BEAULIEU-SUR-DORDOGNE



CONFERENCE AVEC l'ASEPT Limousin

Votre Santé Préservée, il est temps d'y penser !

Le jeudi 02 février 2023 à partir de 14h00—SALLE VERSAILLE 19500 MEYSSAC

ATELIER ASEPT : PRESERVONS NOUS

Trouver des ressources et des astuces pour préserver votre confort de vie - **5 Séances**

Les jeudis de 14h00 à 16h00 du 09/02/2023 au 09/03/2023

Salle Extérieure - Le Clos Joli Communauté de Communes 19500 **MEYSSAC**

ATELIER ASEPT : SUR L'HABITAT

Adapter son logement pour y rester le plus longtemps possible - **5 Séances**

Les jeudis de 14h00 à 16h00 du 09/02/2023 au 09/03/2023

Salle Maison du Département Rue Emile Monbrial 19120 **BEAULIEU-SUR-DORDOGNE**

ATELIER NUMERIQUE

« Prendre en main mes nouveaux outils numériques »

- 8 Séances—Gratuites

Les Mardis de 14h30 à 16h du 04/04/2023 au 06/06/2023

Salle Extérieure - Le Clos Joli Communauté de Communes 19500 **Meyssac**

Inscrivez-vous vite !!
Places limitées



FORMATION DES AIDANTS AVEC FRANCE ALZHEIMER CORREZE :

Cette formation a pour but de soutenir les aidants familiaux qui accompagnent une personne malade

- **Formation gratuite**

Les Lundis 20 et 27 Mars 2023 à Saint Julien Maumont

ATELIER ASEPT : YOGA DU RIRE

Rire n'est pas seulement rigolo ! La pratique régulière développe une attitude mentale qui aide les gens à mieux faire face aux défis quotidiens, à renforcer leurs capacités, à développer un mental positif.

- **8 Séances**

Les mardis de 10h00 à 12h00 du 05/09/2023 au 24/10/2023

Salle du Conseil - Mairie Rue de la Mairie 19190 **BEYNAT**

ATELIER ASEPT : SANTE AU VOLANT

Être au top du code de la route et conserver sa mobilité

Atelier théorique - pas de conduite - 3 Séances

Les mardis de 10h00 à 12h00 du 31/10/2023 au 14/11/2023

Salle du Conseil - Mairie Rue de la Mairie 19190 **BEYNAT**

PREVENTION GENDARMERIE :

La gendarmerie vous propose de la prévention sur divers sujets

3 ateliers par secteurs

Février / Mars / avril **2023 à Beynat**

Avril / mai / Juin **2023 à Beaulieu-sur-Dordogne**

Septembre / Octobre / Novembre **2023 à Meyssac**

Renseignements et

Inscriptions

**Instance de
Coordination de
l'Autonomie**



05.55.84.05.05

ica@midicorrezien.com



Ce programme vous est proposé par

L'Instance de Coordination de l'Autonomie Midi Corrèzien