

## **ATELIERS 2018**

### INFORMATIQUE

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

**Dates à définir- Lieu : Meyssac.**

### 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.

**Dates à définir- Lieu : VVF COLLONGES-LA-ROUGE**



### 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. **A PARTIR DU 25/9 Lieu : BEAULIEU-SUR-DORDOGNE Salle de réunion de la Communauté de Communes (3<sup>ème</sup> étage) .**

### 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.

**A partir du 5/10- Lieu : MEYSSAC- Salle de réunion Communauté de Communes.**



### 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. **A partir du 25/9- Lieu : BEYNAT- Salle du conseil.**

### ART FLORAL

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

**A partir du 25/09 Lieu : BEYNAT Salle à déterminer.**



### NUTRITION

Atelier proposé afin d'acquérir de nouveaux réflexes pour bien se nourrir et rester en forme. **A partir du 12/9- Lieu : Salle polyvalente du Pescher**

### Renseignements et Inscription

Instance de Coordination de  
l'Autonomie

**05.55.84.05.05**

**Inscrivez-vous  
vite.  
Places limitées**