

GARDER LA FORME APRES 65 ANS !

PROGRAMME

Gratuit

Lundi 28 septembre

10h-11h30 *S'entretenir à son rythme* - Maison des Séniors

14h-15h30 *5 étapes vers l'équilibre, sophrologie et accompagnement* - Maison de Santé

Mardi 29 septembre

10h-12h *ICOPE: prévenir pour bien vieillir* - Maison de Santé

Mercredi 30 septembre

10h-11h30 *S'entretenir à son rythme* - Maison des Séniors

14h-15h30 *5 étapes vers l'équilibre, sophrologie et accompagnement* - Maison de Santé

Jeudi 1er octobre

10h-12h *Entretenir sa mémoire* - Maison de Santé

14h-16h *Aider sans s'épuiser, les bons gestes au quotidien* - Maison de Santé

Vendredi 2 octobre

10h-12h *Bien manger pour être en forme* - Maison de Santé

14h-16h *5 étapes vers l'équilibre, sophrologie et accompagnement* - Maison de Santé

Lundi 5 octobre

10h-12h *Prévention des chutes et adaptation du domicile* - Maison de Santé

Mardi 6 octobre

10h-12h *Personne âgée: mes aides, vers qui me tourner? ** - Maison de Santé

Jeudi 8 octobre

10h-12h *Aidants: mes aides, vers qui me tourner?* - Maison de santé

Vendredi 9 octobre

14h-17h *Santé des femmes et présentation des pessaires* - Maison de Santé

*en partenariat avec le DAC46, la Maison des Solidarités
et la Maison des Séniors

Vous avez des difficultés de transport ?
Prise en charge possible !



Renseignements et inscriptions
à l'accueil de la MSP,
au 05.82.92.98.89 ou par mail :
mssp.simoneveil.figeac@gmail.com