

DES SÉNIORS EN PLEINE FORME À GARÉOULT

1^{ER} SEMESTRE 2023

ATELIERS
proposés
aux séniors
Garéoultais de
+ de 65 ans

GRATUIT

Des ateliers gratuits destinés aux séniors Garéoultais

Hôtel de ville – 16 place de la Mairie

De février à juin 2023

Atelier « Yoga douceur »

4 séances de 2h - **NOUVEAU**

Savoir profiter de ses limites, de garder la forme, la santé et la joie de vivre en apprenant à se relaxer, à s'étirer, renforcer les muscles profonds en mobilisant les articulations, améliorer équilibre et souplesse

Atelier « Tablettes & Smartphones »

3 séances de 2h - **NOUVEAU**

Apprendre à connaître son appareil, le découvrir et le maîtriser

Atelier « Tonifiez votre mémoire »

10 séances de 2h

Comprendre le fonctionnement de la mémoire, entretenir, optimiser et stimuler ses capacités cérébrales à partir d'exercices ludiques

Atelier « Prendre soin de soi »

4 séances de 3h + 1 entretien individuel

Renforcer une image positive de soi-même afin d'adopter des attitudes favorables notamment pour sa santé et son bien-être

Atelier « Conduite sénior, restez mobile »

1 séance de 2h

Se sensibiliser aux nouvelles réglementations du code de la route à l'aide de mises en situation

Atelier « Tous piétons »

1 séance de 2h

Inspiré du jeu télévisé « questions pour un champion » être sensibiliser aux déplacements à pied avec à l'appui des conseils et des informations sur la réglementation

Atelier « Bien être par le mouvement et la relaxation »

5 séances de 2h

NOUVEAU

Pour savoir mieux gérer les émotions et le stress de certaines situations du quotidien, s'étirer, s'assouplir, maintenir son sens de l'équilibre... sans forcer.

Formation Prévention et Secours Civiques de Niveau 1 (PSC1)

1 journée

Apprendre les gestes de premiers secours tout en alliant la théorie et la pratique



BULLETIN DE PRÉ-INSCRIPTION

A retourner au service Cohésion sociale
Mairie de Garéoult – 16 place de la mairie
Tél. 04.94.77.54.92 – cohesion-sociale@gareoult.fr

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tel : Portable :

Adresse Mail : @

Je suis intéressé(e) par les ateliers seniors et souhaite me préinscrire.
Merci de cocher la (les) case(s) qui vous intéresse(nt).

Atelier « Yoga douceur »

Atelier « Tablettes & Smartphones »

Atelier « Tonifiez votre mémoire »

Atelier « Prendre soin de soi »

Atelier « Conduite sénior, restez mobile »

Atelier « Tous piétons »

Atelier « Bien être par le mouvement et la relaxation »

Formation Prévention et Secours Civiques de Niveau 1

J'ai bien noté qu'il s'agit uniquement d'une pré-inscription et qu'elle ne m'engage nullement à assister aux ateliers sélectionnés.