

DES SÉNIORS EN PLEINE FORME À GARÉOULT

1^{ER} SEMESTRE 2024

ATELIERS
proposés
aux séniors
Garéoultais de
+ de 65 ans

GRATUIT

Renseignements et inscription en Mairie :
04 94 77 54 92 / cohesion-sociale@gareoult.fr

Des ateliers gratuits destinés aux séniors Garéoultais

Hôtel de ville – 16 place de la Mairie

De mars à juin 2024

Lundi 4 mars 2024 de 9h30 à 11h30

NOUVEAU

Atelier « Transformation bocal fruits et légumes »

Apprendre comment fabriquer des conserves de fruits et légumes. Vous repartirez avec votre production et bénéficierez de recettes à faire chez vous.

Du mercredi 6 mars au mercredi 27 mars de 9h30 à 12h

NOUVEAU

Atelier « Cap bien-être » (4 séances de 2h30)

Avoir des armes pour combattre le stress et vous défendre face aux épreuves de la vie.

Du lundi 15 avril au lundi 13 mai de 14h à 16h

NOUVEAU

Atelier « Les 5 sens » (5 séances de 2h)

En savoir plus sur ses 5 sens, leur évolution dans le temps, avec des conseils, exercices et diagnostic.

Du jeudi 4 avril au jeudi 2 mai de 14h à 17h

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

Du vendredi 5 avril au vendredi 14 juin de 10h à 12h

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

Du lundi 6 mai au 17 juin de 9h00 à 11h30

Atelier « Ma santé au menu » (6 séances de 1h30)

Apprendre à évaluer ses besoins en alimentation et en activité physique et savoir y répondre
Mais aussi adapter son alimentation et son activité physique à son quotidien et ses besoins

Du mardi 14 mai au mardi 11 juin de 14h30 à 15h30

NOUVEAU

Atelier « Yoga du rire » (5 séances de 1h)

Pour réveiller votre joie de vivre, combattre le stress, améliorer la santé mentale, physique, émotionnelle et sociale, apprenez à utiliser une méthode thérapeutique stimulante et efficace

Le mercredi 21 février de 09h à 17h

Formation Prévention et Secours Civiques de Niveau 1 (PSC1)

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

Le contenu des ateliers est aussi disponible sur www.gareoult.fr - rubrique JE SUIS SÉNIOR