



**SENIORS**  
Bien vieillir accompagné

**SANCHEVILLE**

POUR  
**B I E N**  
V I E I L L I R

# CONFÉRENCES / ATELIERS



**SALLE DU PARC  
DE 14H30 À 16H30**

**Gratuit!**

**Jeudi 15 Février 2024**  
**REFLEXOLOGIE**

*Découvrir les bien fait de la  
réflexologie*

**Jeudi 18 Avril 2024**  
**PREVENTION ROUTIERE**

*9h30 - 16h30 : sur la journée*

*Mise a niveau du code de la  
route. Essaie de conduite.  
Prévention des addictions*

**Jeudi 13 Juin 2024**  
**BUDGET ET CONSOMMATION**

*Mieux appréhender ses  
dépenses et ne pas se abuser*

**Jeudi 17 octobre 2024**  
**LES AIDANTS**

*Présentation, identification,  
échange sur ce rôle.*

**Jeudi 12 decembre**  
**AROMATHERAPIE**

*Présentation et échanges  
autour de l'aromathérapie*

**Jeudi 18 Janvier 2024**

**SOMMEIL ET LUMINOTHERAPIE**

*les biens fait de la lumière sur  
le sommeil*

**Jeudi 14 Mars 2024**

**OPTIQUES ET APPAREILLAGES**

*Optiques a domicile (tests et  
pratiques)*

**Jeudi 16 Mai 2024**

**LA MALADIE ET  
L'ACCOMPAGNEMENT**

*Présentation de l'association  
PEPS Santé : son objectifs et  
ses actions*

**Jeudi 19 Septembre 2024**

**REPRENDRE DU PLAISIRS EN  
MANGEANT**

*Les besoins alimentaires en  
fonction de l'âge.*

**Jeudi 14 Novembre 2024**

**CHUTES ET PREMIERS SECOURS**

*Apprécier la situation et  
réaliser les gestes de premiers  
secours de manière appropriée*



ASSOCIATION  
DE SANCHEVILLE

**Renseignements :  
Mme LAVO 06 44 25 89 58**

**Ouvert à tous**