SENIORS
Bien vieillir accompagné

SANCHEVILLE

POUR BIEN VIEILLIR

Eure-et-Loir
Conférence des financeurs
Prévention de la Perte d'Autonomie

CONFÉRENCES / ATELIERS

SALLE DU PARC
DE 14H30 À 16H30

Jeudi 18 Janvier 2024
SOMMEIL ET LUMINOTHERAPIE
les biens fait de la lumière sur le sommeil

Jeudi 15 Février 2024
REFLEXOLOGIE
Découvrir les bien fait de la réflexologie

Jeudi 14 Mars 2024
OPTIQUES ET APPAREILLAGES
Optiques a domicile (tests et pratiques)

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 16 Mai 2024
LA MALADIE ET L'ACCOMPAGNEMENT
Présentation de l'association PEPS Santé : son objectifs et ses actions

Jeudi 13 Juin 2024
BUDGET ET CONSOMMATION
Mieux appréhender ses dépenses et ne pas se abuser

Jeudi 19 Septembre 2024
REPRENDRE DU PLAISIRS EN MANGEANT
Les besoins alimentaires en fonction de l'âge.

Jeudi 17 octobre 2024
LES AIDANTS
Présentation, identification, échange sur ce rôle.

Jeudi 14 Novembre 2024
CHUTES ET PREMIERS SECOURS
Apprécier la situation et réaliser les gestes de premiers secours de manière appropriée

Jeudi 12 decembre
AROMATHERAPIE
Présentation et échanges autour de l'aromathérapie

Familles rurales — Vivre mieux !
ASSOCIATION DE SANCHEVILLE

Inscriptions et renseignements :
Mme LAVO 02 37 33 33 33

Gratuit !