



SENIORS
Bien vieillir accompagné

SANCHEVILLE



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. Essai 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