



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. 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