

Ateliers *Equilibre et Prévention des chutes*



ATELIERS ÉQUILIBRE PRÉVENTION DES CHUTES à CHABRIS

Se relever après une chute
Renforcer son équilibre
Préserver son corps

20 séances d'1h

RÉUNION DE PRÉSENTATION

VENDREDI 1er OCTOBRE 2021 à 14h00

Salle de la Garenne - 12 bis, Rue Jean Jaurès (à côté de la Poste)

Renseignements :

ASEPT Centre-Val de Loire : 02 47 31 61 92

Pour toute personne à partir de 50 ans

PASS SANITAIRE VALIDE OBLIGATOIRE



Découvrez les actions de prévention santé de
l'ASEPT Centre- Val de Loire

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
Centre-Val de Loire



*Avec le soutien de la conférence
des financeurs de l'Indre*



Fléré la Rivière

Balade

avec Elsa et Franck

équipements nécessaires :
pantalon, imperméable, chaussures de
randonnée et sac



*A la découverte des
plantes sauvages
comestibles*

10 OCTOBRE 2021 À 9H00
DÉPART DU PLAN D'EAU COMMUNAL

GRATUIT
RÉSERVATION
AU 02.54.38.74.19
<https://www.berry-touraine-valde Loire.com>



PASS SANITAIRE
OBLIGATOIRE





ATELIERS NUTRITION SANTÉ SENIORS à ÉCUEILLÉ

Achat de
denrées

Lecture des
étiquettes

Conservation

Apports
nutritionnels



9 séances de 2h

Les lundis de 14h à 16h

A partir du 11 octobre 2021

Renseignements et inscriptions:

ASEPT Centre-Val de Loire : 02 47 31 61 92

15 euros/cycle/participant



Découvrez les actions de prévention santé de
l'ASEPT Centre- Val de Loire



Avec le soutien de la
Conférence des Financeurs de
l'Indre



Valençay

16 OCTOBRE
2021
19H

**ENTRÉE
LIBRE**

MÉDIATHÈQUE

CONFÉRENCE GESTICULÉE

AVEC
Valentin Sansonetti



" C'était bien le sport mais est-ce que l'on peut aller jouer maintenant ?"

RÉCIT D'EXPÉRIENCES

**INSCRIPTIONS AU
02.54.00.14.38**

**PASS
SANITAIRE
REQUIS**

«Les valeurs du sport une formule que vous avez probablement déjà entendue. Vous les connaissez peut-être : le sport est éducatif, il est dans l'intérêt des enfants, il apprend le dépassement de soi, la confiance en soi. Après tout le sport c'est la santé, la solidarité, l'intégration, c'est l'école de la vie...

Des courts de tennis des structures de haut niveau, jusqu'aux bancs de la fac de sciences sociales, en passant par la batterie, Valentin vient vous raconter pourquoi il a cessé de croire aux valeurs du sport.»



Les bénévoles de l'association Élisabeth Kübler-Ross France
vous invitent à les rejoindre

Jeudi 21 octobre 2021

salle de la Garenne, de 19h30 à 21h30

à CHABRIS

Conférence
**ACCOMPAGNER
UN PROCHE EN DEUIL**

Organisée en partenariat avec le Contrat Local de Santé du Pays de Valençay en Berry.



Association
Élisabeth Kübler-Ross France

Tél. 02 54 07 01 69

contact@ekr-france.fr

www.ekr-france.fr



Entrée gratuite

Pass sanitaire obligatoire

sauf évolution de la réglementation