

Atelier "Seniors: et si l'on redécouvrait notre alimentation"

Animé par une diététicienne. Thèmes abordés : l'alimentation équilibrée, l'alimentation durable, bien manger avec un petit budget, ect...



Lundis, du 30 sept au 28 oct de 10h à 12h

Inscription au 05 31 48 11 55

Atelier "Bien vivre sa retraite"

14 séances. différentes thématiques: sophrologie, atelier écriture, atelier créatif, musicothérapie, activités physiques adaptés)

Mardi, à partir du 15 oct de 10h à 12h

Inscription au 04 30 44 08 61

Atelier PEP'S EUREKA

Des exercices ludiques pour stimuler l'ensemble des fonctions du cerveau. 10 séances. La séance 1 est réalisée par un médecin pour les tests MOKA. **Obligatoire pour participer à l'atelier.**



Jeudis, du 03 oct au 19 déc, de 14h à 16h30



Inscription au 04 30 44 08 61

Sortie Longe-côte

Le longe-côte ou la marche dans l'eau.
Envie de tester cette activité ?



Le lun 23 septembre à 9h00



Inscription au 04 30 44 08 61