

ATELIERS 2020

Inscription
obligatoire.
Places limitées

INFORMATIQUE

Découverte de la tablette et de l'ordinateur, rester connecté avec sa commune, faire des démarches administratives exemple : CARSAT, MSA, etc...

Lieu : Beaulieu Sur Dordogne Dates à définir- 10 séances

AQUAGYM :

Atelier proposé par Siel Bleu et animé par un Educateur Sportif.
Conserver une autonomie et une confiance lors des déplacements dans l'environnement du quotidien.

Les Lundis et Mercredis matins de 9h à 12h à partir du 23 Mars 2020 jusqu'au 14 Octobre 2020.

Lieu : Collonges VVF



GYM-EQUILIBRE :

Les Jeudis matins de 9h à 10h15 - Lieu : Ancienne cantine de MEYSSAC

Les Vendredis de 9h30 à 10h30 - Lieu : Salle de réunion Maison du Département à BEYNAT

SANTEZ VOUS BIEN AU VOLANT :

Atelier proposé par l'Association Santé Education et Prévention. Maintenir l'autonomie et la mobilité des séniors grâce à la conduite afin de lutter contre l'isolement.

Les Mardis de 10h à 12h du 17/03/2020 au 31/03/2020

Lieu : Meyssac Salle de réunion de la Communauté de Communes - 3 séances

MEMOIRE :

Atelier proposé par l'Association Santé Education et Prévention. Lutter contre les troubles de la mémoire en comprenant et en agissant au quotidien sur sa mémoire.

Les Lundis de 10h à 12h du 23/03/2020 au 08/06/2020

Lieu : Salle de réunion Maison du Département à BEYNAT.



ART FLORAL :



Approche de l'Art floral et présentation et réalisation de différentes compositions. Exemple : Décoration de table et composition à thème.

Les Mardis de Septembre 2020

Lieu : Salle de réunion de la Maison du Département - BEYNAT, 10 séances

CYCLE EQUILIBRE sera organisé selon le nombre de participants-Septembre 2020

Lieu : Beaulieu-sur-Dordogne - Dates, jour à définir

Renseignements et
Inscription

Instance de Coordination
Pour l'Autonomie
05.55.84.05.05