

# LES ATELIERS DU CCAS



## YOGA DU RIRE

Tous les mardis, du 3 sept. au 1er oct.

De 10h00 à 11h00

Résidence autonomie La Montagnette

Il s'agit d'une suite originale d'exercices aux effets immédiats. Il combine le rire avec la respiration de yoga qui apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau entraînant ainsi plus d'énergie. Professionnel : Madame BACHELET - Formatrice certifiée Spécialisée en Développement Personnel



## ATELIER NUMERIQUE

Tous les lundis, du 9 sept. au 22 nov.

De 14h00 à 16h00

Salle des conférences - Espace Baron de Chabert

Il s'agit de vous permettre d'être autonome dans l'utilisation d'un appareil numérique, savoir vous repérer dans l'univers d'internet et en éviter les pièges, en partant du bébé. Professionnel : SILVER SURFER



## ATELIER MEMOIRE

Tous les vendredis, du 20 sept. au 22 nov.

De 10h00 à 12h00

Salle des conférences - Espace Baron de Chabert

Il s'agit d'une activité structurée conçue pour stimuler les fonctions cognitives, notamment la mémoire. Gymnastique cérébrale et travailler sa mémoire tout en prenant plaisir. Professionnel : L'association BRAIN UP



## ATELIER EQUILIBRE

Tous les lundis, du 30 sept. au 16 déc.

De 10h10 à 12h15

Résidence autonomie La Montagnette

Atelier équilibre : Il s'agit de faire différents exercices pour renforcer son attention, sa coordination et sa vitesse de réaction pour éviter les chutes. Rester en forme en tout en gardant son autonomie. Professionnel : L'association MOBILGYM

**INSCRIPTION AUPRÈS DU CCAS AU 04 90 90 85 84**

**ACTIONS FINANCÉES PAR L'ASSOCIATION ASEPT**

**ATELIERS GRATUITS**