

GARDER LA FORME APRES 65 ANS !

PROGRAMME

Gratuit

Lundi 6 octobre

9h-10h *Entretenir sa mémoire* - Maison de Santé

10h-12h *Prévention des chutes et adaptation du domicile* - Maison de Santé

14h-15h *Présentation des ressources du territoire** - Maison de Santé

15h30-17h *5 étapes vers l'équilibre, sophrologie et accompagnement* - Maison de Santé

Mardi 7 octobre

10h-12h *Ma santé avec ICOPE* - Maison de Santé

14h-16h30 *Santé des femmes et présentation des pessaires* - Maison de Santé

Mercredi 8 octobre

10h-11h *S'entretenir à son rythme* - Maison des Séniors

14h-15h30 *5 étapes vers l'équilibre, sophrologie et accompagnement* - Maison de Santé

Jeudi 9 octobre

10h-12h *Groupe de parole aidants maladie d'Alzheimer et apparentées* - Maison de Santé

14h-15h *S'entretenir à son rythme* - Maison des Séniors

15h30-17h30 *Bien manger pour être en forme* - Maison de Santé

Vendredi 10 octobre

10h-11h30 *Manutention des personnes âgées* - Maison de Santé

14h-16h *5 étapes vers l'équilibre, sophrologie et accompagnement* - Maison de Santé

*en partenariat avec le DAC46 et la Maison des Séniors

Vous habitez à l'extérieur de Figeac ?
Pensez au Transport A la Demande !
Prise en charge possible



**Renseignements et inscriptions
à l'accueil de la MSP,
au 05.82.92.98.89 ou par mail :
msp.simoneveil.figeac@gmail.com**