

LES ATELIERS PRÉVENTION SÉNIORS

Avoir les clés pour bien vieillir après 55 ans

Au programme du 1er trimestre 2022

Sophrologie

Apporte détente corporelle et mieux-être physique ou mental

- Cycle de 15 séances le lundi matin 10h-12h
- Séance découverte Lundi 28/02 10h-12h

BAZAS

Activité physique adaptée

Maintient sa santé physique, cognitive, et sociale

- 5 séances individuelles d'1h à domicile (phase d'évaluation des capacités)
- Séances collectives d'1h30

LE NIZAN

Ateliers Form et bien-être

Permet d'améliorer sa qualité de vie

- Tous les jeudis de 9h30 à 11h du 24 février au 7 avril

BIRAC

GRATUIT

Ateliers numériques

Apporte des conseils pour se familiariser avec les nouvelles technologies et communiquer autrement avec ses proches

- Tous les lundis de 14h15 à 16h15 du 21 février au 28 mars

SAINT-CÔME

Form' multisports

Remettre son corps et son esprit en mouvement

- 10 séances d'1 heure à domicile
- 2 séances de groupe en fin de cycle

A DOMICILE



Renseignements et inscriptions

CIAS

Service prévention séniors

20 avenue du Professeur Paul Lamarque

33430 BAZAS

05 56 65 49 51

06 45 52 44 89

preventioncias@cdcdubazadais.fr