

ACTIVITÉS

Séniors



**DÉCOUVREZ
LE PLANNING DE VOS ACTIVITÉS !**

ATELIERS CODE DE LA ROUTE

Judi 7 septembre et jedi 30 novembre 2017 De 14h à 15h30 ou de 15h30 à 17h	Salle - 1 de la Médiathèque	Quizz interactif et ludique animé par un moniteur auto-école diplômé d'état
---	--------------------------------	--

ATELIERS CONDUITE ACCOMPAGNÉE

Du lundi 4 septembre 2017 au samedi 30 décembre 2017	Auto-école Easy Permis à Juvignac	30 minutes de conduite accompagnée avec un moniteur auto-école sur boîte manuelle ou automatique
---	--------------------------------------	---

ATELIERS POUR EXERCER SA MÉMOIRE

Du jeudi 14 septembre au jeudi 21 décembre 2017 De 14h à 15h ou de 15h15 à 16h15 ou de 16h15 à 17h15	Salle - 1 de la Médiathèque	2 groupes avec une approche classique basée sur des exercices de réflexion et de concentration liés à des jeux d'écriture et de lecture. 1 groupe avec approche plus ludique avec des supports diversifiés (musique, odeurs, jeux divers...)
--	--------------------------------	--



GYMNASTIQUE ADAPTÉE
inscrite dans le programme MAC VIA - Prévention des chutes

<p>Évaluation les 25,28 et 29 septembre 2017</p> <p>À partir du lundi 2 octobre 2017</p> <p>Et les lundis et jeudis de 8h30 à 10h30 ou de 10h30 à 12h.</p>	<p>Terasse de Brunélis (salle de judo)</p>	<p>Ateliers à destination de personnes à haut risque de chute animés par des étudiants en sport et encadré par un médecin du CHU.</p>
--	--	---

PRÉVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES & GESTES DE 1ER SECOURS

<p>Les mardis 5 septembre, 4 octobre et 5 décembre 2017 de 14h à 16h ou de 16h à 18h</p>	<p>Salle 1- de la Médiathèque</p>	<p>2 groupes de 15 personnes à raison de 3 séances de 2h sur la prévention des accidents domestiques et une initiation aux gestions de premiers secours. Atelier animé par l'association Entrée de Secours.</p>
--	-----------------------------------	---

YOGA DU RIRE

<p>À partir du vendredi 8 septembre 2017 de 9h30 à 11h30</p>	<p>Salle 1- de la Médiathèque</p>	<p>Le Yoga du Rire est une technique moderne de yoga qui associe exercice de yoage, de relaxation et de rire. Méthode thérapeutique contemporaine développée par le médecin généraliste indien. Atelier animé par l'Association Souffle & Relaxation</p>
--	-----------------------------------	--

FORMATION DES AIDANTS FAMILIAUX - FRANCE ALZHEIMER HÉRAULT

<p>Les lundis 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre et le vendredi 24 novembre de 14h à 17h</p>	<p>Salle du conseil - Hôtel de Ville</p>	<p>Formation assurée par une psychologue et une bénévole de France Alzheimer Hérault, pour les aidants familiaux</p>
---	--	--

Activités gratuites - Inscription auprès du Service Santé Séniors. Tél : 04 67 10 42 40

***Inscriptions dans la limite des places disponibles**