



ATELIERS CONVIVIALITE SENIORS



Vous avez plus de 60 ans. Venez partager de bons moments, créez du lien social en participant à l'un des ateliers de votre choix.



Atelier Ludique – Actions sur la mémoire, les sens
Des Jeux de société, de mémoire – De la création
Partage de savoir-faire, de sourires, de souvenirs



1 Session de 10 ateliers
par semestre de 14h à 16h.



Atelier Physique et Bien-être
Prévenir les risques de perte d'autonomie autour d'une activité physique adaptée. Maintenir la tonicité musculaire.



Atelier Nouvelles technologies
Apprentissage d'internet pour les démarches administratives du quotidien. Création d'adresse mail, skype, photos, vidéos...

Moment convivial
à chaque fin d'atelier

Vous ne pouvez pas vous déplacer ?

UNA OUEST 87 organise votre transport



Atelier Multi-Animations
Maintien d'un contact extérieur : Découvertes espaces – Expositions - Salon de thé – Cinéma...



Atelier Sourire à Morphée
Comprendre le sommeil, identifier les perturbations, améliorer le sommeil grâce aux techniques de relaxation

Renseignez-vous vite,
Les places sont limitées

Inscrivez-vous vite pour une organisation proche de vous



Atelier Prévention Routière - Conduite
Révision des bases du code de la route, conduite sur piste privée par un moniteur auto-école



Atelier Equilibre – Prévention des chutes et savoir se relever
Avec l'Hôpital de St Junien
Exercices d'équilibre – Apprendre à se relever



05.55.02.46.01

10 Bd de la République - 87200 SAINT-JUNIEN www.unasaintjunien.fr - accueil@unaouest87.fr