

# Multi-Atelier **BIEN VIEILLIR,** tout un programme

**12 séances gratuites, du 10 janvier au 28 mars 2023**  
Renseignements et inscriptions en Mairie 04 66 61 80 08



Ne pas jeter sur la voie publique

**à partir du jeudi 10 janvier à 14h**

**ANDUZE - Salle Voutée**  
**Espace Pélico - rue Pélico**

# Multi-Atelier BIEN VIEILLIR, tout un programme

<b>mardi 10 janvier</b>	<b>14h</b>	<b>BILAN E-SANTÉ Senior</b>
▲ Exceptionnellement cette séance aura lieu salle Rohan		
<b>mardi 17 janvier</b>	<b>14h</b>	<b>CUISINER sainement</b>
<b>mardi 24 janvier</b>	<b>14h</b>	<b>Un SOMMEIL de rêve</b>
<b>mardi 31 janvier</b>	<b>14h</b>	<b>Travailler sa MÉMOIRE 1</b>
<b>mardi 7 février</b>	<b>14h</b>	<b>Prendre soin DE SON COEUR</b>
<b>mardi 14 février</b>	<b>14h</b>	<b>GESTES de 1ers secours</b>
<b>mardi 21 février</b>	<b>14h</b>	<b>Promotion de l'ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>
<b>mardi 28 février</b>	<b>14h</b>	<b>L'ALIMENTATION à découvrir</b>
<b>mardi 7 mars</b>	<b>14h</b>	<b>BIEN ÊTRE &amp; estime de soi</b>
<b>mardi 14 mars</b>	<b>14h</b>	<b>Travailler sa MÉMOIRE 2</b>
<b>mardi 21 mars</b>	<b>14h</b>	<b>AUTONOMIE à domicile</b>
<b>mardi 28 mars</b>	<b>14h</b>	<b>Jouons avec nos 5 SENS</b>