

# DES SÉNIORS EN PLEINE FORME À GAREOULT

2<sup>nd</sup> SEMESTRE 2024



ATELIERS  
proposés  
aux séniors  
Garéoultais de  
+ de 65 ans

**GRATUIT**

# Des ateliers gratuits destinés aux séniors Garéoultais

Hôtel de ville – 16 place de la Mairie

De septembre à décembre 2024

Du jeudi 26 septembre au jeudi 19 décembre de 9h00 à 11h00

## Atelier « Tablettes et smartphones » (10 séances de 2h00)

Apprendre à manipuler son smartphone et/ou sa tablette à partir de plusieurs modules tels que la prise en main ; la navigation sur internet et les règles de sécurité ; l'installation et l'utilisation des applications indispensables d'aujourd'hui.

Du lundi 30 septembre au lundi 16 décembre de 9h00 à 12h00

**NOUVEAU**

## Atelier « Cuisinez votre vitalité » (10 séances)

Equilibre alimentaire, lecture des étiquettes alimentaires, anti-gaspi, cuisine petit-budget, autant de thèmes abordés lors de cet atelier qui alliera des cours théoriques (2h) et des cours pratiques (3h). A la fin de la séance cuisine, vous repartirez avec vos préparations.

Du mardi 8 octobre au mardi 5 novembre de 14h00 à 16h00

## Atelier « Prévention des chutes et gestes de 1ers secours » (4 séances de 2h)

Apprendre à maîtriser les chutes, savoir se relever afin de se maintenir à domicile.

Appréhender les gestes de 1ers secours afin de ne pas paniquer et gérer les situations d'urgence.

Le samedi 19 octobre puis les mardis du 22 octobre au 26 novembre de 14h00 à 17h00

## Balade pour son bien-être (6 sorties de 3h00)

Participez à une randonnée adaptée et dédiée aux séniors. Une sortie, un thème abordé (activité physique, patrimoine local, environnement, alimentation,...) – **Certificat médical obligatoire**

Du vendredi 25 octobre au vendredi 20 décembre de 9h30 à 11h00

## Atelier « Bien-être par la sophrologie » (8 séances de 1h30)

Promouvoir la pratique de la sophrologie à tout âge pour favoriser un vieillissement réussi. Les objectifs sont nombreux : réduire les tensions corporelles, émotionnelles et mentales ; augmenter les capacités d'attitude mentale positive, acquérir et pratiquer des techniques de la sophrologie rapidement de façon autonome.

Le contenu des ateliers est aussi disponible sur [www.gareoult.fr](http://www.gareoult.fr) - rubrique JE SUIS SÉNIOR