

# Activités réservées aux séniors

## Activités nouvelles

**pass** COVID-19  
**sanitaire**  
Sauf Atelier numérique

ACTIVITES	JOURS ET HEURES	TARIFS
<b>ATELIER PREVENTION DES CHUTES AVEC Manon (SIEL BLEU)</b>	Jeudi de 10h45 à 11h45	<b>15 € Adhésion SIEL BLEU</b>  <b>45 € les 12 séances</b>
<b>Activités Physiques adaptées 15 séances (dont 1 réunion d'information) : renforcement musculaire, sollicitation articulaire, souplesse, travail cardio respiratoire.... Avec Manon</b>	Jeudi de 9h30 à 10h30	<b>Gratuit</b>
<b>Des ateliers seront proposés par la CARSAT « Pour Bien Vieillir » et animés par Déphine PERRAIN :</b>  <b>Bien vieillir dans ma tête et avec les autres</b> <b>Mémoire (5 à 10 séances)</b> <b>Bien-être et estime de soi (4 séances)</b> <b>Sommeil (2 séances)</b> <b>Audition (4 séances)</b>	<b>Jour et heure à confirmer</b>	<b>Gratuit</b>
<b>Atelier mémoire :</b> * une conférence * 5 ateliers	12/11 de 14h30 à 16h30 19-26/11 - 03-10-17/12 de 14h à 15h30	
<b>Atelier Gymnastique Cérébrale Brain'up – 5 séances</b>	A partir d'octobre ou novembre	<b>Gratuit</b>
<b>Programme D-marche</b>	Lundi 18/10 de 14h à 17h Lundi 22/11 de 14h à 16h Lundi 13/12 de 14h à 16h	<b>Gratuit</b>
<b>Formation numérique avec Peggy</b>	A partir du 11 septembre De 9h à 11H30	<b>Adhésion 12 €</b>

**BIEN VEILLIR à AMPLEPUIS**

