



Point Info Séniors

Maison des Associations

15 avenue Tarayre

12000 RODEZ

pointinfoseniors-sepia@orange.fr

05-65-78-04-31

PROGRAMME DE RENTREE DES ATELIERS DE PREVENTION/SANTE DU POINT INFO SENIORS- réservé aux personnes ayant 60 ans et + Pour les habitants des communes du Grand Rodez et la commune de Flavin

+ Femme et bien-être après 60 ans

- **Programme** : module de 9 séances avec 8 séances animées par une esthéticienne (conseil maquillage, auto-massage, recettes de produits de beauté à faire soi-même..), 1 séance conseil vestimentaire avec une professionnelle relooking
- **Date 1^{ère} séance** : 27 septembre 2018
- **Lieu** : maison des associations 15 avenue Tarayre RODEZ

+ Forme+ séniors

- **Programme** : De septembre à juin : séances hebdomadaires multi activité physique adaptées séniors : pilate, gym douce ; stretching ; Qi-Gong ; marche nordique
- **Date 1^{ère} séance** : 28 septembre 2018
- **Lieu** : maison des associations 15 avenue Tarayre RODEZ

+ Mieux dormir avec la sophrologie :

- **Programme** : 12 séances pour améliorer son sommeil avec une sophrologue.
- **Date 1^{ère} séance** : 25 septembre 2018
- **Lieu** : maison des associations 15 avenue Tarayre RODEZ

+ Ateliers initiation informatique :

- **Programme** : 8 séances hebdomadaires pour s'initier à l'outil informatique de base (navigation sur internet, messagerie, démarches administratives en ligne....)
- **Lieu** : maison des associations 15 avenue Tarayre RODEZ

+ Forum séniors et bien-être

- **Programme** : forum le 25 octobre 2018 proposant des séances de découverte des soins de confort et bien-être (sophrologie, hypnothérapie, yoga, Tai Chi, aromathérapie, réflexologie....)
- **Lieu** : maison des associations 15 avenue Tarayre RODEZ

Renseignements, tarifs, réservations au 05-65-78-04-31 ou

pointinfoseniors-sepia@orange.fr

Florence PEGUES- Point Info Séniors/SÉPIA