# ATELIER MÉMOIRE

Entretenir ses capacités cognitives et préserver sa mémoire

10 séances de 2h00



# SAINT CLÉMENT

Les mardis de 10h à 12h du 17/01/23 au 21/03/23

#### **BRIVE**

Les mercredis de 10h à 12h du 08/03/23 au 10/05/23

## **USSAC**

Les mercredis de 14h à 16h du 08/03/23 au 10/05/23



# **SANTE AU VOLANT**

Être au top du code de la route et conserver sa mobilité Atelier théorique - pas de conduite

3 séances de 2h00



#### SAINT PRIVAT

Les vendredis de 14h à 16h du 10/03/23 au 24/03/23

# USSAC

Les mardis de 14h à 16h du 06/06/23 au 20/06/23

# **CONTACTEZ NOUS!**



# **ADRESSE**

ASEPT LIMOUSIN
Immeuble MSA
Impasse Sainte Claire
87000 LIMOGES



# **TELEPHONE**

05.55.49.85.57



# **EN SAVOIR PLUS**

www.asept-limousin.fr Facebook : ASEPT du Limousin

Youtube: ASEPT LIMOUSIN

<u>Participation financière de 20€ par</u> <u>personne pour l'ensemble d'un cycle</u>



















# **ASEPT DU LIMOUSIN**

Devenez acteurs de votre santé!

Nos ateliers près de chez vous! 1er semestre 2023

Association santé éducation et prévention sur les territoires

Limousin

# **ATELIER NUTRITION**

Maintenir sa qualité de vie grâce à une alimentation adaptée

9 séances de 2h00



### LAGUENNE

Les mardis de 14h à 16h du 14/03/23 au 09/05/23

#### USSEL

Les jeudis de 10h à 12h du 16/03/23 au 11/05/23

# **ATELIER HABITAT**

Adapter son logement pour y rester le plus longtemps possible

5 séances de 2h00



# **BEAULIEU/DORDOGNE**

Les jeudis de 10h à 12h du 09/02/23 au 09/03/23

#### **VOUTEZAC**

Les mardis de 11h à 12h à partir du 10/01/23 en attente de confirmation

# **MASSERET**

Les jeudis de 11h à 12h à partir du 12/01/23

### **GOULLES**

**BEYNAT** 

Les mardis de 10h45 à 11h45

à partir du 03/01/23

Les mardis de 09h30 à 10h30 à partir du 10/01/23

# **ATELIER VITALITE**

Favoriser un vieillissement réussi en préservant son capital santé

6 séances de 2h00

#### COSNAC

Les vendredis de 10h à 12h du 20/01/23 au 24/02/23



# **ATELIER SOMMEIL**

Comprendre son sommeil et identifier les solutions pour qu'il soit réparateur

6 séances de 2h00

# **ARGENTAT**

Les mardis de 10h à 12h du 04/04/23 au 09/05/23



Les vendredis de 10h à 12h du 02/06/23 au 07/07/23 en attente de confirmation

**CAP BIEN ETRE** 

5 séances de 2h00

**MEYSSAC** 

Les jeudis de 14h à 16h

du 09/02/23 au 09/03/23

Développer ses capacités de gestion du stress et des émotions

4 séances de 2h00



#### LAGUENNE

Les mardis de 14h à 16h du 17/01/23 au 07/02/23

# **AUTONOMIE NUMERIQUE**

ATELIER EQUILIBRE

Maintenir/améliorer ses capacités

physiques et réduire le risque de chutes

20 séances de 1h00

Devenir autonome sur l'outil numérique Tablettes fournies à chaque séance

10 séances de 2h00





# MARCILLAC LA CROISILLE

Les jeudis de 14h30 à 16h30 à partir du 09/03/23

