

Vic-Accueil en mode "Prévention" !



Vic-Accueil en mode "Prévention" !

En ce début d'année 2024, plusieurs ateliers prévention seniors font l'actualité au Centre Social Vic-Accueil.

Prévention numérique smartphone

Le partenariat avec Gers Solidaire et Laëtitia conseillère numérique se poursuit avec, à la demande des habitants, une session sur les réseaux sociaux.

Six ateliers conseils collectifs le mercredi matin de 9h30 à 11h30 pour savoir communiquer, échanger et se protéger.

Départ de la session le 6 mars 2024 sur inscription préalable.

Les ateliers sont gratuits pour les adhérents.

Atelier smartphone
Les réseaux sociaux
Je m'y connecte !

avec Laëtitia, Conseillère numérique de Gers solidaire,
Utiliser les réseaux sociaux pour se tenir informé, échanger avec ses proches et partager... mais en toute sécurité !

6 ateliers conseils...

DU 6 mars AU 10 avril 2024
MERCREDIS de 9H30 à 11H30

Gratuit pour nos adhérents
Inscription au 05 62 64 41 16

Prévention mal de dos

Après la nutrition l'an passé, la Mutualité Française revient avec une action de prévention "agir contre le mal de dos".

Grâce à des exercices simples à reproduire chez soi, une enseignante en activité physique adaptée vous fera vivre une session de **dix ateliers le jeudi matin de 10h à 11h30**.

Au programme: se relever sans douleurs, s'étirer, corriger sa posture, se protéger et se muscler.

Gratuit sur inscription. Les inscriptions ne sont pas encore ouvertes.

Renseignements auprès de Vic Accueil 05 62 64 41 16

Prévention mémoire

Suite au questionnaire réalisé en juin 2023 sur vos attentes en terme de prévention, et grâce aux soutiens de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Gers et de la communauté des communes d'Artagnan en Fezensac, Vic Accueil propose 7 ateliers de prévention mémoire.

Cela se passera à Castillon-Débats les mardis après-midi de 14h15 à 16h15 à compter du 27 février 2024.

Des outils pour découvrir l'attention, la concentration, la mémoire sous toutes ses formes et jouer pour s'entraîner.

Gratuit sur inscription auprès de Vic-Accueil au 05 62 64 41 16.

Contactez le Centre social Vic-Accueil pour tout complément d'information: Sophie au 05 62 64 41 16 ou par mail à contact@vic-accueil.fr

Tenez-vous informés des actualités de Vic Accueil sur www.vic-accueil.fr ou via le Facebook "Vic Accueil"

PREVENTION SENIORS

PREVENTION & BIEN-ÊTRE

Du 27 février au 16 avril 2024

BOOSTEZ VOTRE MEMOIRE !

Les mardis de 14h15 à 16h15
à Castillon-Debats

Ma mémoire, des mémoires
Se concentrer
Jouer pour s'entraîner
Convivialité et échanges

Brain Up Association

GRATUIT - Sur inscription

CENTRE SOCIAL VIC-ACCUEIL
13 RUE JEAN JAURES - 32190 VIC-FEZENSAC
05 62 64 41 16 / contact@vic-accueil.fr
www.vic-accueil.fr