

## Cazaubon-Barbotan : Les nombreux ateliers de l'Utepsiaa



Cazaubon-Barbotan : Les nombreux ateliers de l'Utepsiaa

L'université d'éducation et de prévention de santé inter âge de l'Armagnac (Utepsiaa) propose chaque semaine, au premier étage de la Maison du tourisme, une diversité d'ateliers ouverts aussi bien aux curistes, touristes et habitants des communes gersoises et landaises voisines.

**Tous les lundis** à 15 heures, a lieu l'atelier Taï chi gong avec un professeur possédant le brevet d'Etat. La séance dure une heure et la participation est de 10 euros. À la même heure débute le concours de scrabble en duplicate avec des lots au gagnant (5 euros), et à 16 heures l'atelier Ju Jitsu self défense avec un professeur détenant son brevet d'Etat (10 euros). Les techniques sont accessibles à toutes et à tous durée 1 heure. L'atelier du rire commence à 17 h 30, la participation est de 6 euros (durée 1 heure).

**Les mardis**, à partir de 14 h 30 a lieu un petit tournoi de jeux de dames en plusieurs parties. Des lots sont remis aux vainqueurs, participation 5 euros (durée 2 h 30). Les mardi 15 et 29 mars, dès 15 heures, aura lieu l'atelier de sophrologie participation 12 euros (durée 1 heure). À 15 heures, l'Utepsiaa propose aussi la marche nordique (les bâtons pour la marche sont fournis). À 15 heures mardi 8 mars, l'atelier de mise à niveau du code de la route sera animé par la prévention routière du Gers, et mardi 22 mars par un ancien moniteur d'Auto-école, la participation est de 10 euros et la durée est de 2 heures. À 17 heures débute l'atelier téléphone portable. Cet atelier vise à familiariser les personnes avec leur téléphone, la participation est de 10 euros et la durée est 1 heure (la séance se passe en groupes de 5 personnes maximum). L'atelier danses, débute à 17 heures et la participation est de 10 euros (durées 1 h 30).

**Tous les mercredis**, dès 15 heures, il est proposé un mini loto en 9 parties. L'atelier de gymnastique débute à 15 h 30, la participation est de 10 euros et la durée est 1 heure. Mercredi 16 mars, à partir de 15 h 30, la Croix Rouge animera une initiation aux premiers secours, la participation est de 15 euros et la durée est de 2 heures. À l'issue de la formation, les participants recevront leur diplôme. L'atelier informatique débute à 17 heures, la participation est de 10 euros la séance, et 20 euros en cours particulier sur inscription. Cet atelier vise l'utilisation pratique d'un ordinateur (naviguer sur Internet, consulter ses mails, joindre des pièces, mettre des dossiers en PDF, modifier des photos...)

**Les jeudis**, dès 14 h 30, l'artiste Anne-Marie anime l'atelier créatif. L'atelier propose la création et la réalisation de cadre en 3D, ou la réalisation de sacs uniques avec des sets de table. La participation est de 10 à 15 euros la séance, les fournitures et accessoires sont compris et la durée est de 2 h 30. À la même heure débute un mini concours d'échecs qui permet aux personnes de se familiariser avec ce jeu. La participation est de 5 euros par personne. La diététicienne diplômée, Emmanuelle Gobbo, anime des conférences sur la diététique et la nutrition. La durée est 1 heure et la participation est de 6 euros la conférence et 8 euros l'atelier. À partir de 17 heures, a lieu l'atelier tablette tactile. Cet atelier permet de découvrir la tablette et ses multiples fonctions, la durée est 1 heure et la participation est de 10 euros la séance en groupe, et 20 euros en cours particulier sur inscription. (Venir avec sa tablette).

**Les vendredis**, à partir de 14 h 30, l'artiste Anne-Marie anime comme le jeudi, l'atelier créatif. Le concours de belote en trois parties débute à 15 heures, la participation est de 5 euros par personne. L'atelier mémoire gym cerveau s'inscrit dans le cadre des actions d'éducation pour la santé et la prévention. Il a pour objet de proposer aux personnes des activités de stimulation cognitive. La durée est 1 h 30 et la participation est de 10 euros. L'atelier yoga est à 17 heures, la participation est de 10 euros et la durée est 1 heure. Tous les jours et sur rendez-vous, les personnes peuvent aussi bénéficier des tests de repérage des troubles de la mémoire, de la dépression et de la qualité de vie. Les tests sont individuels et d'une durée d'une demi-heure environ. La participation est de 10 euros.

L'Université est ouverte du lundi au vendredi de 9 à 12 heures et de 13 h 30 à 18 h 30. Renseignements et inscriptions à l'Utepsiaa 05 62 08 37 65.