

## Les ateliers de prévention 2020

### GYMNASTIQUE ADAPTEE

Conserver une autonomie et une confiance lors des déplacements, rompre l'isolement et créer du lien social pour contribuer au maintien de la santé.

Animé par une animatrice de Profession Sport, en collaboration avec EPGV19

Lieu : Vigeois le mercredi de 10h45 à 11h45, à Perpezac le Noir le mardi de 9h à 10h, et à Orgnac sur Vézère le mardi de 10h30 à 11h30 - Tarif : 40€ par année sportive

### GYMNASTIQUE ADAPTEE ET MARCHÉ NORDIQUE

Lieu : Masseret le lundi de 14h à 15h, et à Uzerche le jeudi de 10h30 à 11h30

Tarif : 40€ par année sportive



### VELO COGNITIF

Maintenir une certaine activité intellectuelle et physique, afin de préserver leur niveau d'autonomie.

Atelier proposé par les Ehpad de Vigeois et d'Uzerche, sur rendez-vous - tarifs : gratuit

### ATELIER TOUCHER MASSAGE

Permet de maintenir, créer, développer une communication par le toucher/massage avec la personne massée, et d'améliorer le bien-être physique et mental, l'activité permet d'offrir un temps de détente aux aidants

Atelier proposé par l'Ehpad de Vigeois, sur rendez-vous - tarif : gratuit

### REFLEXOLOGIE

La réflexologie, qu'elle soit plantaire ou palmaire, procure une détente profonde et possède un aspect réparateur et préventif. 7 200 terminaisons nerveuses arrivent au niveau de chaque pied, c'est pourquoi le massage réflexe procure une sensation d'apaisement. Effet positif immédiat !

Atelier proposé par l'Ehpad de Vigeois, sur rendez-vous - Tarif : 20€, durée 45 minutes

### ATELIER MEMOIRE

Pour exercer et entretenir votre mémoire. De quoi s'armer pour préserver ses capacités cérébrales, faire face aux petits trous de mémoire et se donner des repères pour faciliter la vie au quotidien.

Atelier proposé par l'Ehpad d'Uzerche, sur rendez-vous



### ATELIER NUMERIQUE

Découverte de la tablette ou de l'ordinateur, faire des démarches administratives, se divertir, ...

Animé par Familles Rurales à Uzerche les 17, 24, 31 janvier et 7 février de 14h à 16h. Tarif : 5€

### ATELIER METISS'AGE

Cet atelier permet d'aborder de façon ludique et originale, les loisirs et activités du quotidien dans un esprit de partage et de transmission des savoirs. Tarif : 5€

### VOISINEURS

Un Voisineur est un bénévole qui a envie d'être utile en rendant visite à des personnes isolées, afin de lutter contre l'isolement et développer des rencontres intergénérationnelles. Voisiner c'est surtout faire partie d'un réseau et signer une charte. Tarif : gratuit

### BAL DU MARDI

Rendez-vous inter-génération 1 mardi par mois et repartez avec votre photo souvenir, entrée 10€, salle polyvalente d'Uzerche

#### Renseignements et inscription :

Instance de Coordination pour l'Autonomie  
10 place de la Libération 19140 Uzerche  
Tel : 05.55.73.26.53

Inscrivez-vous  
vite,  
Places limitées