



Plateforme

Promotion • Santé • Autonomie

ATELIERS POUR SENIORS DE 60 ANS ET +

Programme

» 2023-2024



Un SAVOIR-FAIRE
à votre SERVICE
depuis plus de 100 ans



» **STIMULEZ VOTRE CRÉATIVITÉ**
5 séances de 2h ou 8 séances d'1h30

Animés par une artiste peintre, les ateliers amènent les participants à créer des œuvres artistiques autour des souvenirs d'une histoire vie.

ANIZY-LE-GRAND : 14H/16H

Mercredi 31 mai 2023

Mercredi 7, 14, 21, 28 juin 2023

POMMIERS : 14H30/16H

Mercredi 3, 10, 17, 24, 31 mai 2023

Mercredi 7, 14, 21 juin 2023



Découvrez différentes techniques de détente grâce à une sophrologue qui vous apportera des conseils personnalisés pour un bien-être au quotidien.

ARCY-SAINTE-RESTITUE : 14H30/16H

Jeudi 7, 14, 21 décembre 2023

Jeudi 4, 11, 18, 25 janvier 2024

Jeudi 1^{er} février 2024

PERNANT : 14H30/16H

Jeudi 31 août 2023

Jeudi 7, 14, 21, 28 septembre 2023

Jeudi 5, 12, 19 octobre 2023



» **STIMULEZ VOTRE IMAGE**
5 séances d'1h30

Ateliers esthétiques pour favoriser une dynamique de bien-être physique et psychique. Retrouver ou valoriser une belle image de soi.

COUCY-LE-CHÂTEAU : 14H30/16H

Jeudi 18, 25 janvier 2024

Jeudi 1, 8, 15 février 2024

SAINT-PIERRE-AIGLE : 14H30/16H

Jeudi 4, 11, 25 mai 2023

Jeudi 1^{er}, 8 juin 2023

SOISSONS : 14H30/16H

Jeudi 28 septembre 2023

Jeudi 5, 12, 19, 26 octobre 2023