

Newsletter retraités, 25 février 2021

Bien-vieillir en régions Paca et Corse

Votre programme d'activités à distance de mars 2021 est arrivé



Emploi du temps, mars 2021

Certaines activités sont accessibles par téléphone et en visioconférence.

D'autres sont accessibles uniquement en visio et comporteront le symbole



Ateliers en petits groupes

(Cliquez sur le lien souligné en bleu pour en savoir plus, vous inscrire)

Atelier d'écriture « Souvenirs, souvenirs » ☐ en 3 séances, 2 choix

Lundi, mercredi et vendredi de 14h à 15h30

Du lundi 1er au vendredi 05 [mars](#)

Du lundi 15 au vendredi 19 [mars](#)

Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir niveau 2, en 5 séances, 2 choix

Tous les jours de la semaine du

Du lundi 1er au vendredi 5 [Mars](#)
de 14h à 15h30

Du lundi 15 au vendredi 19 [mars](#)
de 10h à 11h30

L'aromathérapie, 2 séances de 9h30 à 11h, 2 choix

Les mardis 2 et 9 [mars](#)

Les vendredis 19 et 26 [mars](#)

« Gym du cerveau » : activités ludiques en 5 séances

Les mardis et jeudis de 10h à 11h30 du 2 au 16 [mars](#)

Le Cœur, un muscle à câliner, 4 séances d'1h30

Du mardi 2 au vendredi 5 [mars](#) de 10h à 11h30

**Devenir autonome en informatique
Parcours débutant, 4 séances de 2 heures**

Les mercredis du 3 au 24 mars de [08h à 10h](#)

Gérer son budget, 3 séances de 2 heures

Les mercredis du 03 au 17 mars de [10h à 12h](#)

Bougez-mieux, 2 séances d'une heure par semaine pendant 5 semaines

Les mercredis et vendredis du 3 mars au 2 avril de [9h30 à 10h30](#)

Les lundis et vendredis du 8 mars au 19 avril de [10h30 à 11h30](#)

Seniors au volant, 2 séances d'1h30

Mercredi 3 et jeudi 4 [mars](#) de 14h à 15h30

Le cerveau au mieux de sa forme, 3 séances d'1h30

Lundi 8, mardi 9 et mercredi 10 [mars](#) de 16h à 17h30

« Ton intestin fait ton destin 🎵 » 3 séances d'1h30

Les mardis 9, 16 et 23 [mars](#) de 18h à 19h30

Piétons protégez-vous, 2 séances d'1h30 ☐

Mercredi 10 et jeudi 11 [mars](#) de 14h à 15h30

« Le médicament et moi », 2 séances d'1h30

Jeudi 11 et vendredi 12 [mars](#) de 10h à 11h30

Atelier Vitalité, 3 séances d'1h30, de 14h30 à 16h, 2 choix

Jeudi 11, mardi 16 et vendredi 19
[mars](#)

Mardi 30 mars, vendredi 02 et mardi
06 [avril](#)

"Mes yeux j'en prends soin", 1 séance d'1h30, 2 choix ☐

Vendredi 12 [mars](#) de 16h à 17h30

Lundi 29 [mars](#) de 10h à 11h30

L'amour à tout âge, 2 séances de 2h

Lundi 15 et mardi 16 [mars](#) de 10h à 12h

La santé dans mon assiette, 3 séances d'1h30, 3 jours consécutifs

Mercredi 17, jeudi 18 et vendredi 19 [mars](#) de 10h30 à 12h

« Chez moi ? J'y suis j'y reste ! » ☐
Comment adapter et sécuriser mon logement ? 2 séances d'1h30

Les vendredis 19 et 26 [mars](#) de 10h30 à 12h

"Art thérapie", 4 séances de 1h30 ☐

Les lundis du 22 mars au 19 avril de [10h à 11h30](#)

Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir
niveau 1, en 5 séances, 3 choix

Tous les jours de la semaine du

Du 15 au 19 mars de
[14h30 à 16h](#)

Du 22 au 26 mars de
[9h30 à 11h](#)

Du 29 mars au 2 avril
de [10h à 11h30](#)

La douleur, la comprendre pour mieux la soigner, 3 séances
d'1h30

Mardi 22, mercredi 23 et jeudi 24 [mars](#) de 14h à 15h30

Covid-19 : votre vécu, hier et aujourd'hui, 2 séances d'1h30, 2
choix

Mardi 23 et vendredi 26 [mars](#)
de 14H30 à 16H

Les vendredis 26 mars et 2 [avril](#)
de 10H à 11H30

Bien être au quotidien, 2 séances d'1h30

Jeudi 25 et vendredi 26 [mars](#) de 14h à 15h30

Les rendez-vous Sophrologie, 2 séances d'1h ☐

Les mardis 16 et 23 [mars](#) de 10h à 11h

Conférences :

Gestion du stress

Mercredi 3 [mars](#) de 15h à 16h30 ou

Lundi 22 [mars](#) de 10h30 à 12h

Le bien-être par la relaxation : 3 choix ☐

Jeudi 4 [mars](#)
de 10h30 à 12h

Mardi 9 [mars](#)
de 15h à 16h30

Mercredi 31 [mars](#)
de 14h à 15h30

Renforcer son système immunitaire

- › Vendredi 5 [mars](#) de 10h30 à 12h ou
- › Mardi 16 [mars](#) de 16h à 17h30

Les rythmes, le bien être, la santé, 2 choix

- › Lundi 8 [mars](#) de 15h à 16h30 ou
- › Mardi 23 [mars](#) de 10h30 à 12h

Dépistage organisé des cancers ☐ « Mars Bleu » le mardi de 10h à 12h

- 9 [mars](#) ou 16 [mars](#)

Mieux gérer la fatigue

- › Mercredi 10 [mars](#) de 15h à 16h30 ou
- › Lundi 29 [mars](#) de 14h à 15h30

Alimentation et capital cardiovasculaire

Jeudi 11 [mars](#) de 15h à 16h30

Prévenir les AVC, 2 choix

- › Mardi 15 [mars](#) de 16h à 17h30 ou
- › Mardi 30 [mars](#) de 10h à 11h30

Alimentation et diabète

Jeudi 18 [mars](#) de 14h à 15h30

Alimentation et allergies

Vendredi 26 [mars](#) de 10h30 à 12h



Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la
Conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



[Informations légales](#)

[Liens utiles](#)

[Plan du site](#)

[Contact Webmaster](#)