UFCV

Les Ateliers de l'Ufcv

Pour les plus de 60 ans

Ateliers « Bien vivre ma retraite »

Cycle de 12 séances

Gratuit pour les participants

ATELIERS

Renseignements et inscriptions :

Mairie de Saint Roman de Codières

0467813050

UFCV

PLANNING

Ateliers	Dates
1.	13/01/2025
2.	20/01/2025
3.	27/01/2025
4.	3/02/2025
5.	10/02/2025
6.	17/02/2025
7.	24/02/2025
8.	3/03/2025
9.	10/03/2025
10.	17/03/2025
11.	24/03/2025
12.	7/04/2025

Les dates peuvent éventuellement être soumises à modification.

Ateliers sur réservation :

Ils auront lieu aux dates indiquées ci-dessus et aux horaires suivants :
Les Lundi après-midi de 14h à 16h.
Pour ces ateliers nous faisons intervenir des personnes extérieures lorsqu'il y a des besoins (nutritionniste, musicothérapeute, sophrologue, prévention des chutes...) et nous proposons nous-même des animations comme par exemple des jeux multi-thèmes, Atelier Mémoire, Quizz musicale, reconnaissance des instruments de musique, musique du monde, voyage culinaire au coeur de nos régions, les 5 sens, remèdes de grand-mère, balade, loisirs et créatifs : couture, argile, mosaïque, macramé, impression végétale, tissage, peinture sur verre, origami, emballage écologique : bee wrap, éponge écologique : tawashi, pyrogravure, punch needle, vannerie sauvage etc...Le choix des activités se fait en fonction des besoins de chacun, l'idée de tous ces ateliers étant l'utilisation des compétences et ressources des personnes qui font partie du groupe.

Avec le soutien de la CNSA
GARD 3.0 Département
ars Agence Régionale de Santé Occitanie
MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE
msa santé famille retraite services
Carsat Retraite & Santé au Travail Languedoc-Roussillon
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE agirc-arrco