



NOS ATELIERS À DESTINATION DES SENIORS



Cap' Numérique 5 séances de 2h30

Vous souhaitez apprendre à utiliser une tablette, un smart-phone, un ordinateur portable ? Nos animateurs vous feront découvrir ces outils qui deviennent indispensables dans notre vie quotidienne pour déclarer vos impôts, prendre RDV chez un professionnel de santé, faire des achats en ligne, etc. et qui permettent de rester connectés avec les jeunes et les moins jeunes !



Cap' 1ers secours 2 séances de 2h30

Protéger, alerter, secourir, sont les 3 conduites à tenir en cas d'accident. À tout âge, il est important de savoir porter secours aux personnes avant l'arrivée des services d'urgence. Venez vite vous initier aux gestes qui sauvent et apprenez à prendre soin de vous et des autres.



Cap' Mémo 5 séances de 2h30

Vous souhaitez comprendre le fonctionnement de votre cerveau ? Apprendre à stimuler vos différentes mémoires ? L'atelier Cap' Mémo vous aidera à mettre en place des stratégies cognitives afin de mémoriser plus facilement les choses de la vie quotidienne. Venez travailler votre mémoire, tout en vous amusant !

