

Bien  
chez soi -  
avec les  
autres  
dans son  
CORPS  
dans sa  
tête



# Les Journées séniorS

(entrée  
gratuite)

Nos aînés, une ressource pour le Cantal

Les Journées SéniorS ce sont des rendez-vous entièrement dédiés aux séniors et à leur bien-être, autour d'une cinquantaine de thématiques dont voici quelques exemples :

## st-flour • 12 octobre

Gymnase de Besserette  
9h - 14h30

- Atelier sophrologie et sommeil
- Marche nordique
- Jardinage au naturel
- Prévention routière
- Prévention santé
- Conférence sur « l'humanité »
- Ateliers alimentation



Salle des Jacobins  
15h / 17h

- Théâtre forum

Renseignements : 04.71.23.75.98

## aurillac • 25 / 26 octobre

Espace des carmes / Centre  
des Congrès / Centre Pierre  
Mendès France / Gymnase  
Jules Ferry



25 octobre / 10h - 18h  
26 octobre / 10h - 17h

- Découverte vélo et VTT électrique
- Ateliers cuisine
- Espace numérique séniors
- Marche nordique
- Conférence mémoire
- Ateliers bien être

Renseignements :  
04.71.62.70.05 - 04.71.63.87.08

De nombreuses autres activités seront à découvrir sur les sites, nous vous attendons !

► Infos : [f lesjournéesseniors](https://www.facebook.com/lesjournéesseniors)

