

PARTICIPEZ AUX CYCLES D'ATELIERS

FABRIKTASANTÉ

À PITHIVIERS DE FÉVRIER À JUIN 2023

VOUS VIVEZ AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE ?


Prenez un moment pour vous en profitant de notre **accompagnement santé/bien-être**.
A travers des ateliers collectifs, bénéficiez d'un moment de partage avec
des professionnels qualifiés.



ACTIVITE PHYSIQUE
DU 27 FEVRIER
AU 24 AVRIL

8 séances, les lundis de 17h30 à 18h30,
animées par Camille ISNARD :
Enseignante en Activité Physique
Adaptée

Lieu : Centre Municipal "Terre en Couleur"
Salle 2,
Place Camille Claudel
45300 Pithiviers



INFORMATIQUE
DU 28 FEVRIER
AU 04 AVRIL

6 séances, les mardis de 17h30 à 19h30,
animées par Jean-Luc MORIN et Vincent
DUPRE :
Formateurs en informatique

Lieu : Club Informatique de Pithiviers
2, rue du Général Duportail
45300 Pithiviers



SOCIO-ESHETIQUE
DU 02 MAI
AU 06 JUIN

6 séances, les mardis de 18h à 19h30,
animées par Noémie MOREAU :
Socio-esthéticienne

Lieu : Centre Municipal "Terre en Couleur"
Salle du Pass'âges,
Place Camille Claudel
45300 Pithiviers



DIETETIQUE
DU 08 MARS
AU 05 AVRIL

5 séances, les mercredis de 18h à 19h,
animées par Mélanie THERCELIN :
Diététicienne

Lieu : Maison de santé
38, rue du Capitaine Giry
45300 Pithiviers

Pour **plus d'informations**, rendez-vous sur :
fabrikta.sante.fr

VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE !

Contactez le : 06 29 21 88 90
ou : pvandenbroeck@appuisanteloiret.fr
Tarif adhésion Fabrikta Santé : 25€





Activité Physique

Découvrez l'Activité Physique Adaptée avec ce cycle d'ateliers multi-activités.

Au programme : Bungy Pump, Bodyzen, renforcement musculaire doux, gym oxygène, stretching.

Grâce à des exercices simples vous pourrez améliorer votre souplesse, renforcer vos muscles et gagner en équilibre !

Ces séances sont accessibles à tous et dispensées dans le respect des possibilités de chacun.



Initiation au numérique

Ce cycle d'ateliers vous propose une initiation à l'informatique afin de vous aider dans vos démarches numériques quotidiennes. Au programme : manipulez un ordinateur, faites des recherches sur internet, utilisez une messagerie internet, faites vos démarches administratives et médicales en ligne...

Ces séances sont accessibles à tous et dispensées dans le respect et l'écoute du rythme de chacun.



Socio-esthétique

Accordez-vous un moment pour prendre soin de vous au travers des ateliers de socio-esthétique. Chaque séance est basée sur un thème différent, mais ciblée sur le bien-être, la confiance en soi et l'image de soi. Les ateliers sont adaptés à vos besoins. Vous repartirez détendu avec des conseils et des astuces pour refaire les mêmes soins à domicile.



Diététique

Ces séances autour de la thématique de l'alimentation ont pour objectif d'avoir une alimentation équilibrée et adaptée. Au programme : développez vos connaissances autour des différentes familles d'aliments, décryptez les emballages alimentaires et développez votre esprit critique sur votre alimentation.