



AMASSAT

Activités pour le Maintien de l'Autonomie des Seniors

PROGRAMME DES ACTIVITES DE MARS 2019

LA « PAUSE CAFE » (PERMANENCE INFORMATION) : TOUS LES MERCREDIS DE 9H30 A 12H

- **Vendredi 1er à 14h30 : Atelier jardinage : fabrication de boules de printemps animé par Françoise et Alain**

NOUVEAUTE : LE COUP D'POUCE INFORMATIQUE (aide à l'usage de votre tablette, téléphone ou ordinateur portable) - les lundis 4, 11 et 18, de 14h30 à 16h30 et jeudi 28 de 10h à 12h

- **Mardi 5 à 14h30 : Tricothé**
- **Mercredi 6 à 14h30 : Atelier découverte du qi gong**
- **Jeudi 7 à 14h30 : Atelier d'écriture (en autonomie)**
- **Vendredi 8 à 14h30: Thé-méninges**
- **Samedi 9 à 12h30 : Repas anniversaire d'AMASSAT au restaurant « O Berges du Lac » à Penne d'Agenais (sur réservation uniquement avant le 3/03)**

ATELIERS INTERGENERATIONNELS AVEC L'ECOLE MATERNELLE DE ST SYLVESTRE SUR LOT

du lundi 11 au vendredi 15/03 de 11h à 12h

- **Mardi 12 à 14h30 : Atelier d'initiation aux danses de salon**
- **Mercredi 13 à 14h30 : Atelier journal**
- **Jeudi 14 à 14h30 : Atelier d'expression par l'écriture (animé par Pierre-Jean)**
- **Vendredi 15 : « La tête et les jambes »**
 - **De 14h30 à 15h:30 "Bougeons Ensemble avec Raymonde"** (gymnastique douce).
 - **De 15h45 à 17h: Thé-méninges**

Mardi 19: Démarrage de « J'aime mon village, je le décore 2019 »

Thème : « La nature qui nous fait du bien » - Balade avec Sindi au plateau du Lascroze : Rendez-vous à 14h devant la salle des fêtes de St Sylvestre. Réservation obligatoire avant le 16/03.

17h : réunion de préparation du projet

- **Mercredi 20 à 14h30 : Atelier découverte du qi gong**
- **Jeudi 21 à 14h30 : Thé méninges**

Vendredi 22 à 10h : Assemblée générale d'AMASSAT suivie d'un vin d'honneur

- **Lundi 25 à 14h30 : Atelier Créat'm (activité manuelle et d'expression artistique)**
- **Mardi 26 à 14h30: Atelier d'initiation aux danses de salon**
- **Mercredi 27 à 14h30 : Atelier Journal**
- **Jeudi 28 à 14h30 : Atelier découverte proposé par Elisabeth DE WILDT, naturopathe (présentation des possibilités offertes par la médecine naturelle).**
- **Vendredi 29 : Atelier chant**

Lieu : Toutes nos activités ont lieu au 40 av de la République à st sylvestre (entre la poste et le cabinet vétérinaire)

Tarifs: 10€ de frais d'adhésion annuelle+5€ par personne et par après-midi (collation offerte). Possibilité d'abonnement annuel aux activités. **Un essai gratuit.**

POUR UNE BONNE ORGANISATION DES ACTIVITES MERCI DE RESERVER AU MOINS 48H A L'AVANCE