

Cafés des seniors

NONTRON

« Un rendez-vous pour échanger, partager,
s'informer autour d'un café »

➔ **Jeudi 10 avril 2025**

« La sophrologie : quels bienfaits pour
mon sommeil ? »

Animé par une sophrologue

➔ **Jeudi 15 mai 2025**

« Apprendre à soulager ses douleurs
et se maintenir en bonne santé
grâce aux automassages –DO-IN »

Animé par une spécialiste en Shiatsu

➔ **Jeudi 12 juin 2025**

Eveillons nos sens à tables !

Animé par une diététicienne

Au Pub-Brasserie
Le Bacchus
38 Place Merillon
à Nontron
De 14h30 à 16h30



Entrée libre

cassiopea
PRÉVENTION SENIORS

Association POINT-VIRGULE



Nord Dordogne

Renseignements

05 53 53 20 40

secretariat.prevention@cassiopea.fr

255, rue Martha Desrumaux – CS 6003 – 24000 Périgueux

www.cassiopea.fr



service d'aide à domicile
ES EXERCICES MUNICIPAUX



Nontron
en Périgord Vert