



Animations À la Maison 3S



JANVIER- FEVRIER 2026

GRATUIT

**Luminothérapie
avec Aurore
Duboc
sophrologue**

Vendredi 23 Janvier
de 14h à 17h
séance individuelle

**Prévention des
phlébites,
automassage des
jambes
avec A. Laure Pinçon
socio-esthéticienne**

Vendredi 13 Février
de 14h à 16h
groupes de 8 personnes

**Cours
d'informatique
avec l'équipe de
Caux Seine agglo**

Les mercredis
4 et 18 février
de 9h30 à 11h30
groupe de 5 personnes

**Présentation exceptionnelle pour prendre
soin de soi**

**Chaussures - chaussons antichute
Sous- vêtements - Maillots de bains
Ceintures lombaires - corsets
Prothèses mammaires
Collants - chaussettes - bas de contention,
en bambou, lin ...**

**avec Gina H.D.S. Orthopédiste
et Joséphine F. Conseillère Médico Technique**

Mardi 24 février de 14h00 à 17h00
groupes de 10 personnes
RV individuel possible sur demande



**3 rue Victor Bettencourt - 76330 Notre-Dame de Gravéchon
Sur inscription au 07 89 07 34 70**