

Dispositif Percep'sens

Prendre du temps pour soi pour s'épanouir au quotidien

Une conférence-santé à destination des plus de 60 ans
suivie d'ateliers découverte présentant
les prochains **ateliers mémoire et santé**

Animé par David VOINSON – Psychologue clinicien du sport
Institut de Ressources En Psychologie du Sport (IREPS Sport)

Redécouvrir ensemble le plaisir de s'exercer, de s'affirmer, de se sentir compétent, reconnu, capable... S'autoriser à échanger et partager des moments conviviaux autour d'exercices complémentaires (cognitifs, sensoriels et corporels) afin de préserver sa mémoire, le lien social, se recharger et reprendre confiance en ses capacités. Et si on prenait du temps pour soi pour continuer à s'épanouir ensemble au quotidien...

CONFÉRENCE

MÉMOIRE ET SANTÉ



DATE

**Lundi
8 janvier
2024**

09H30 – 11H30

LIEU

salle des
services techniques
120 rue des Médards
30240 LE GRAU-DU-ROI

INFOS

Entrée libre et gratuite
Nombre de places limité

INSCRIPTION

Inscription s aux ateliers
le jour de la conférence

Financé par

En partenariat avec

Le programme des Ateliers Mémoire

Les lundis de 09h30 à 11h30

Salle des services techniques
120 rue des Médards
30240 LE GRAU-DU-ROI



Atelier 1

15 janvier 2024

Atelier 2

22 janvier 2024

Atelier 3

29 janvier 2024

Atelier 4

05 février 2024

Atelier 5

12 février 2024

Atelier 6

26 février 2024

Atelier 7

04 mars 2024

Atelier 8

11 mars 2024

Atelier 9

18 mars 2024

Atelier 10

25 mars 2024

Vous avez des questions ?

Audrey BRUN (Coordinatrice) : 06 40 45 10 31
David VOINSON (Animateur) : 06 12 58 76 74