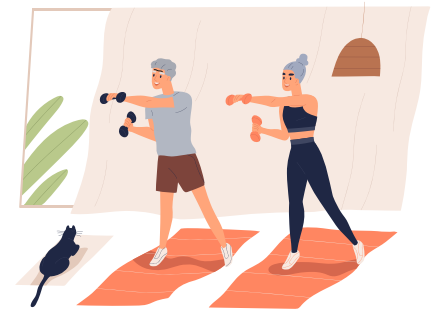


Ateliers de prévention

Renseignements et inscriptions
auprès du service[s] seniors
au 01 60 21 61 57



Atelier *mémoire*

Donnez du peps à vos neurones !

Stimuler sa mémoire est essentiel à tout âge. Ces ateliers vous donnent des techniques et astuces pour travailler et entretenir votre mémoire au quotidien, sans en avoir l'air.

Les jeudis de 14h30 à 16h30

Les 3, 10 et 17 février 2022
Les 10, 17, 24 et 31 mars 2022
Les 7, 14 et 21 avril 2022

Équilibre en *mouvement*

Bouger c'est important quel que soit l'âge

Avec ces ateliers, adoptez les bons réflexes et gagnez de l'assurance. Bienfaits garantis.

Les jeudis de 14h30 à 16h30

Les 14, 21 et 28 octobre 2021
Les 2, 18 et 25 novembre 2021
Les 2, 9, 16 et 23 décembre 2021
Les 6 et 13 janvier 2022

Bien sur *internet*

Vous allez y prendre goût

S'approprier Internet, c'est possible grâce à ces ateliers qui vous permettront de naviguer sur la toile en toute sérénité et confiance.

Les mardis de 14h30 à 16h30

Les 18 et 25 janvier 2022
Les 1^{er}, 8, 15 et 22 février 2022
Les 1^{er}, 8, 15 et 22 mars 2022

Atelier *vitalité*

Prendre soin de soi et acquérir les bons réflexes du quotidien

Préserver son capital santé est essentiel pour bien vieillir.

Les mardis de 14h à 16h30

Les 23 et 30 novembre 2021
Les 7 et 14 décembre 2021
Les 4 et 11 janvier 2022
Le 29 mars 2022

Conférence de présentation des ateliers le

JEUDI 9 SEPTEMBRE 2021 de 10h à 11h30

Salle Jacques Prévert

Inscription auprès du service[s] seniors au 01 60 21 61 57

Atelier Mémoire, Atelier Équilibre en mouvement, Atelier Bien sur internet, Atelier Vitalité.

Ces ateliers **GRATUITS** et **SUR INSCRIPTION** vous donnent des techniques et astuces pour travailler et entretenir votre mémoire, pour stimuler votre corps au quotidien, sans en avoir l'air et mieux vivre chez vous.

Venez donc à la présentation du calendrier et du programme de ces ateliers organisés avec notre partenaire Prévention Retraite Île-de-France (PRIF).

