

Dispositif Percep'sens

Prendre du temps pour soi pour s'épanouir au quotidien

A destination des séniors de + de 60 Ans

Animé par :

Audrey BRUN Psychologue de la Santé
Institut de Ressources En Psychologie du Sport (IREPS)

Une conférence-santé suivie d'ateliers découverte
présentant les prochains **ateliers mémoire et santé !**

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...

DATE

Vendredi
20
Septembre
2024
09h30

LIEU

**Salle du Conseil
Mairie de Belesta**

**Place de la Mairie,
66720 Belesta**

INFOS

**Entrée libre
et gratuite**

**Inscription sur place le jour
de la Conférence pour les
ateliers.**

Place limitées !

**En partenariat avec
la commune de Belesta**



Belesta
66720

CONFERENCE

MÉMOIRE ET SANTE



Le programme des ateliers

Lieu : salle du Conseil Municipal – Mairie - 1 place de la Mairie 66720 Belesta

Les Vendredis de 9h30 à 11h30

ATELIER 1

27 Sept. 2024 | 09h30

ATELIER 2

18 Oct. 2024 | 09h30

ATELIER 3

25 Oct. 2024 | 09h30

ATELIER 4

08 Nov. 2024 | 09h30

ATELIER 5

15 Nov. 2024 | 09h30

ATELIER 6

22 Nov. 2024 | 09h30

ATELIER 7

29 Nov. 2024 | 09h30

ATELIER 8

06 Déc. 2024 | 09h30

ATELIER 9

13 Déc. 2024 | 09h30

ATELIER 10

20 Déc. 2024 | 09h30

Vous avez des questions ?

IREPS · 40 Avenue Professeur Grasset · 34090 Montpellier · 04 67 79 07 82 ·
Audrey BRUN 06 40 45 10 31 audrey.brun@ireps.org