

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 confiance**

Animé par Anne Lebeaupin – Psychologue Clinicienne
Institut de Ressources En Psychologie du Sport (IREPS Sport)

Retrouvons le plaisir de se retrouver chaque semaine. Redécouvrons ensemble l'importance de s'exercer, de se sentir compétent et reconnu. Venez échanger et partager des moments ludiques et conviviaux autour d'exercices cognitifs, sensoriels et corporels, afin de préserver votre mémoire et conserver la confiance en vous. Reprenons conscience de notre potentiel et de nos capacités à s'affirmer et à communiquer avec les autres. Et si on continuait à prendre du temps pour soi pour oser ensemble au quotidien...

CONFÉRENCE

MÉMOIRE ET SANTÉ



DATE

**Vendredi
15
novembre
2024**

**De 09h30 à
11h30**

LIEU

**Salle Lucie Aubrac
30120 LE VIGAN**

INFOS

**Entrée libre et gratuite
Nombre de places limité**

INSCRIPTION

**Inscriptions aux ateliers
le jour de la conférence**

Financé par



En partenariat avec



Le programme des Ateliers Mémoire

Les vendredis de 09h30 à 11h30

Salle du Cantou
30120 LE VIGAN



Atelier 1

22 Novembre 2024

Atelier 2

29 Novembre 2024

Atelier 3

06 Décembre 2024

Atelier 4

13 Décembre 2024

Atelier 5

20 Décembre 2023

Atelier 6

10 Janvier 2025

Atelier 7

17 Janvier 2025

Atelier 8

24 Janvier 2025

Atelier 9

31 Janvier 2025

Atelier 10

07 Février 2025

Vous avez des questions ?
Ireps Sport : 07 88 59 43 12

Audrey BRUN (Coordinatrice) : 06 40 45 10 31