

VOUS AVEZ + DE 60 ANS?

REJOIGNEZ NOS **ATELIERS**

MÉMOIRE - NUTRITION - ÉQUILIBRE - NUMÉRIQUE - BIEN-ÊTRE & JOMMEIL



SUR RÉJERVATION : 06.10.79.79.30



SECTEUR VIC-JUR-AIJNE

OUI SOMMES NOUS?

Avec le soutien du Conseil Départemental, la Plateforme Promotion de la Santé et de l'Autonomie de l'AMSAM propose des ateliers collectifs gratuits autour de plusieurs thématiques en fonction du secteur géographique.

A QUI J'ADREJJENT LEJ ATELIERI ?

Vous êtes âgé de 60 ans et plus et vous souhaitez:

- Nouer des liens sociaux
- Améliorer votre motricité
- Stimuler vos capacités cognitives
- Favoriser votre bien-être
- Être conseillé(e) sur le plan nutritionnel

Les ateliers

STIMULEZ VOTRE BIEN-ËTRE
- 8 séances d'1h30 VIC-SUR-AISNE

Découvrez différentes techniques de détente grâce à une sophrologue qui mettra l'accent sur l'amélioration de votre sommeil.

Tous les jeudis matin 16/09, 23/09, 30/09, 7/10, 14/10, 21/10, 18/11, 25/11.

STIMULEZ VOTRE CORPS
- 8 séances d'1h30 VIC-SUR-AISNE

Ateliers ludiques, doux et agréables animés par un éducateur spécialisé qui vous apportera conseil et suivi personnalisé selon vos propres besoins.

Tous les mercredis après-midi 15/12, 05/01, 12/01, 19/01, 26/01, 02/02, 09/02, 16/02. - 8 séances d'1h30 - VIC-SUR-AISNE

Au programme : jeux et outils cognitifs en lien avec les souvenirs. Venez tester et stimuler votre mémoire avec notre Assistante de Soins en Gérontologie.

Tous les lundis après-midi 13/12, 20/12, 3/01, 10/01, 17/01, 24/01, 31/01, 07/02.