

Ateliers multi-thématiques pour prendre en main sa santé au quotidien

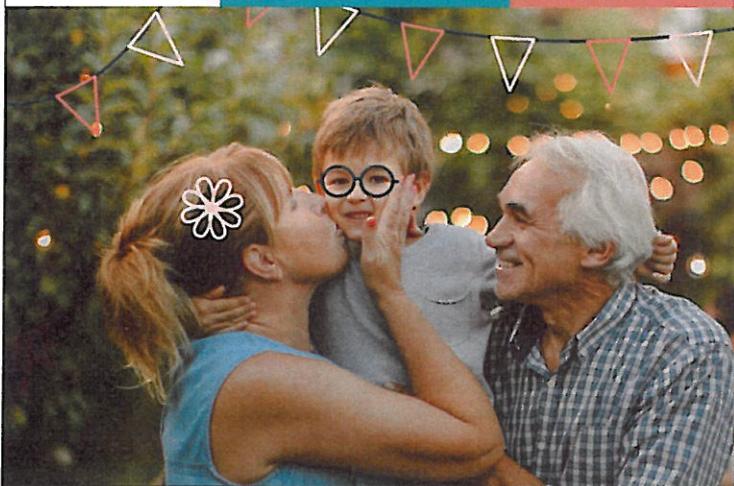
Animé par des intervenants Brain Up spécialisés

Des ateliers thématiques pour prendre en main sa santé et améliorer son bien-être au quotidien

Travailler et entretenir sa mémoire, mieux comprendre son sommeil pour mieux le gérer, manger équilibrer et avec plaisir, mieux connaître ses aspirations et son rôle de grand-parent... Notre programme prévention santé explore ces sujets pour mieux vivre au quotidien.

QUOTIDIEN

ATELIER



DATE

13

**Septembre
2019**

17h - 19h

LIEU

Cazalrenoux

Salle des Fêtes
Rue de la Fontaine Vieille

INFOS

Ateliers gratuits - Places limitées

Inscriptions auprès de
l'espace Seniors du Lauragais
au 04 68 23 71 90

Proposé par

Brain Up
Association

En partenariat avec
la commune de Cazalrenoux

Le programme

ATELIER 1

13
Sept
2019

17h - 19h

La Mémoire : pourquoi et comment la stimuler ?

ATELIER 2

20
Sept
2019

17h - 19h

Explications, entraînements et conseils sur les différents types de mémoire

ATELIER 3

27
Sept
2019

17h - 19h

Le sommeil et les effets du vieillissement
Les maladies associées au sommeil

ATELIER 4

4
Oct
2019

17h - 19h

Les composantes essentielles d'une alimentation équilibrée

ATELIER 5

11
Oct
2019

17h - 19h

Le rôle de grand-parent : connaître ses limites, gérer ses craintes, trouver sa juste place