



Cet atelier peut être financé par différents organismes.
Devis sur demande

CONTACT
Pôle prévention
prevention@adapa01.com



Pack global



Mieux
VIVRE

Bien
VIEILLIR

- Réel parcours de prévention collectif pour apporter **une réponse complète aux Mieux Vivre et Bien Vieillir**

OBJECTIFS

COMMENT ?

Le Pack global regroupe **quatre ateliers**.

2 séances de 2h

Jeu de société en équipe pour se sensibiliser à des questions variées de la vie quotidienne



La maison
à jouer



Vitalité &
gourmandise

8 séances de 3h

Manger, bouger, cuisiner pour rester en forme après 60 ans !

6 séances de 2h

Stimuler son cerveau au travers d'une application ludique et novatrice



La mémoire
en jeu



Les instants
bien-être

2 séances individuelles de 30min

Se relaxer, s'évader, autour d'un toucher détente sur 3 zones du corps

PROGRAMME