



Pack global

3 ateliers collectifs
et 1 atelier individuel

Tout âge
Tout profil

18
séances

Supports
pédagogiques
fournis

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

CONTACT
Pôle prévention
prevention@adapa01.com



Pack global



Mieux
VIVRE

Bien
VIEILLIR

OBJECTIFS

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

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

6 séances de 2h

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



La mémoire en jeu



Les instants bien-être

8 séances de 3h

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

PROGRAMME