



**ELEA vous invite à partager des moments conviviaux lors d'un cycle d'ateliers mis en place sur votre commune à partir de septembre 2019**

### Cycle 1 : Penser à soi avec les autres : 20 séances



#### MAISON À JOUER

Etre au contact avec les autres

...

La vie sociale contribue :

- au bien-être,
- au plaisir de partager,
- à l'équilibre,
- à l'estime de soi.

Conçue autour de la vie quotidienne, la Maison à Jouer permet d'échanger, de s'instruire et surtout de s'amuser !



#### GOUMANDISE & VITALITÉ

Partager un moment de convivialité autour d'une activité physique douce ou d'une recette de cuisine réalisée en commun, et échanger des conseils simples pour rester en forme après 60 ans.



#### MÉMOIRE EN JEU

Nourrir son esprit... pour : communiquer avec les autres, acquérir des connaissances, mémoriser, raisonner.

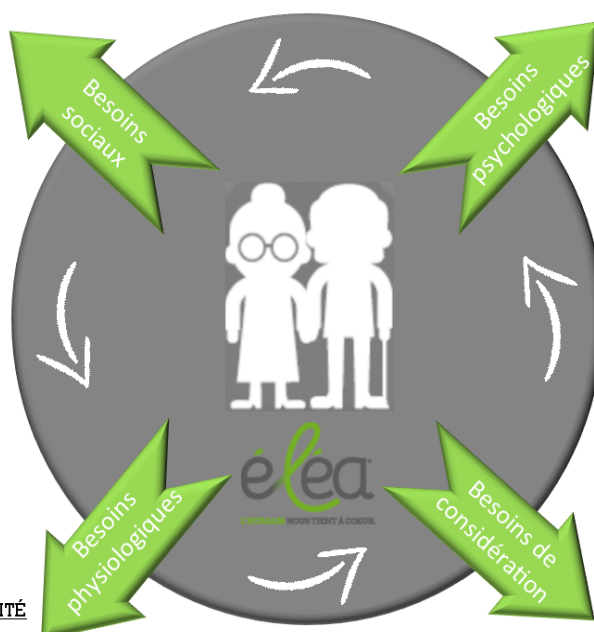
C'est ce qu'on appelle les « fonctions cognitives »... Primordiales dans la vie, quelle que soit son âge ! Par l'utilisation de tablettes tactiles, La Mémoire en Jeu permet l'entraînement cognitif du cerveau par le jeu.



#### BIEN-ÊTRE

Penser à soi :

- marquer un temps d'arrêt,
- se relaxer,
- prendre soin de soi



### Ateliers gratuits.

**Inscriptions et renseignements au CCAS La Maison du Parc de Veauche à partir du 08 juin 2019**

**Tel. : 04.77.94.14.14**