

RÉVEIL MUSCULAIRE

Jeudi 10 septembre 2026

14 h à 16 h

Pratiquer une séance de gymnastique tout en douceur, sollicitant l'équilibre, le renforcement musculaire, la mobilisation articulaire et la mémoire. Travailler à la fois sur la santé physique et la santé mentale.



SOPHROLOGIE

Jeudi 24 septembre 2026

14 h à 16 h

S'accorder un moment de pause, relâcher les tensions, trouver l'harmonie entre le mental et le physique pour aller vers un état de bien être et de lâcher prise.

Pratiquer des exercices de relaxation, mobiliser ses propres capacités et retrouver le calme, le bien-être la confiance en soi.



SOMMEIL

Jeudi 08 octobre 2026

14 h à 16 h

Comprendre les mécanismes et les bienfaits du sommeil pour améliorer la qualité de vie.



BON USAGE DU MÉDICAMENT

Jeudi 05 novembre 2026

14 h à 16 h

Prendre conscience des effets de la consommation de médicaments et des interactions entre eux, comprendre et respecter ses traitements sur la durée (limiter les risques de l'automédication et des traitements alternatifs).



MÉMOIRE

Jeudi 19 novembre 2026

14 h à 16 h

Proposer une série d'exercices variés sollicitant les différents mécanismes de la mémoire. Il s'agit de comprendre les mécanismes stimulés de manière ludique.

ALIMENTATION

Jeudi 03 décembre 2026

14 h à 16 h

Être informé sur les différents types d'aliments, l'équilibre alimentaire, les régimes. Apprendre à décoder les étiquettes des produits du commerce.



COUPON RÉPONSE

SAINTE COLOMBE LA COMMANDERIE

Je soussigné(e) Mme / M. :

Résidant à :

Âge :

Téléphone : / / / /

Souhaite participer aux ateliers suivants :

- ☐ **RÉVEIL MUSCULAIRE**
- ☐ **SOPHROLOGIE**
- ☐ **SOMMEIL**
- ☐ **BON USAGE DU MÉDICAMENT**
- ☐ **MÉMOIRE**
- ☐ **ALIMENTATION**

Merci de bien vouloir retourner ce coupon
à l'adresse indiquée au dos ou de
confirmer votre présence par mail, téléphone ou par le
QR Code
au maximum une semaine avant les ateliers

