

Mon programme Bien-Être

À destination des + de 60 ans

Instant Coole
COURTISOLS
MARSON



Un début de
programme
tout en douceur,
pour
se rencontrer
et partager !



Atelier Quilling

Découvrez l'art du papier
roulé : une activité créative
et relaxante qui allie
concentration, dextérité
et imagination.



Mardi 13 octobre



14h00 - 17h00



EVS Courtisols

Café papote

Un moment convivial autour
d'un café pour présenter le
programme, échanger et
recueillir vos envies pour les
semaines à venir.



Mercredi 14 octobre



14h00 - 16h00



EVS Courtisols

Faire travailler
sa mémoire
et prendre soin
de soi dans la
bonne humeur



Mémoire en jeu !

Des jeux, des défis et des
souvenirs pour faire travailler
sa mémoire dans la bonne
humeur !



Mardi 20 octobre



14h00 - 16h00



EVS Marson

Balade bien-être

Une balade tranquille et
conviviale pour profiter de
l'air, échanger et découvrir
notre environnement,
à son rythme.



Jeudi 22 octobre



10h00 - 11h30



EVS Courtisols

Détente,
échanges et
souvenirs pour
bien terminer
le mois !



Découverte de la sophrologie

Une séance pour découvrir
des techniques simples de
détente et de relaxation au
quotidien



Mercredi 28 octobre



15h00 - 16h00



EVS Marson

Souvenirs d'ici

Et si on se racontait nos villages ?
Photos, anecdotes, lieux, traditions...

Un temps d'échange
autour de nos souvenirs
et du patrimoine local.



Vendredi 30 octobre



14h00 - 16h00



EVS Courtisols

Contactez-nous

7 rue du souvenir français
51460 Courtisols

14 rue de la mairie
51240 Marson



Renseignements et inscriptions auprès de Cynthia

07 89 00 58 31

evs.instantcoole@famillesrurales.org



Instant coole -
Familles Rurales Marne

Toutes les activités
sont **GRATUITES**

Sur inscription - Places limitées
Possibilité de transport