

Ma journée, ma santé

Animé par :
Un psychologue de l'Association Brain Up

« 10 000 pas par jour », 5 fruits et légumes par jour », « limiter l'exposition aux écrans le soir »... Autant de recommandations que nous connaissons, et bien que convaincus de leur pertinence, ce n'est pas toujours suffisant pour les mettre en application. Car les freins sont nombreux.

Les deux séances de l'atelier seront l'occasion de découvrir des pistes simples et concrètes, applicables tout au long de la journée pour prendre soin de sa santé, en s'appuyant sur le mouvement, l'alimentation, le sommeil et la mémoire.

Chacun pourra se fixer ses propres défis, en adoptant la méthode du petit pas.

SANTÉ

ATELIER



DATE

03

Juin
2025

14h - 16h

LIEU



**Villeneuve-les-
Corbières**

Foyer Paul Touzel
3 Avenue du Pont Neuf

INFOS

Atelier gratuit : places limitées

Inscription auprès de
Marie-Claire RENIA (mairie)
au 06 63 26 61 98

Proposé par



Le programme

ATELIER 1

03
Juin
2025

14h – 16h

- Les habitudes de vie
- Les pistes de changement
- La méthode, le défi

ATELIER 2

10
Juin
2025

14h – 16h

- Le retour et le partage d'expérience sur le défi de la S1
- Inscrire la méthode dans la durée

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude