

Réunion d'information

Santé - Senior - Activité physique - Mémoire



Le 20 Septembre 2022

À 15h

Résidence Domitys « Les Mégalithes Roses »

Perros Guirec

Présentation du projet «Atelier Mémoire » :

Les associations **Siel Bleu** et **Brain Up** vous accompagnent dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à **vos besoins, vos capacités et vos envies** ainsi que d'un travail sur la **mémoire**.

Dans un programme convivial et sécurisé, les activités proposées vous permettront de maintenir/améliorer vos capacités physiques et cognitives afin de rendre la vie quotidienne plus facile !

2 activités vous seront proposées :

→ Séances de Gym Mémoire

1h par semaine → 12 semaines

→ Ateliers Mémoire

1 fois par mois pendant 2h → 3 ateliers



Réunion d'information et activités gratuites

Votre contact (inscription obligatoire):

Elsa MARTINS Resp. Départementale Siel Bleu 22
06 69 75 77 02/ elsa.martins@sielbleu.org.

