



Cet atelier vise à partager des moments de convivialité, d'échanges et de partage autour de l'épanouissement personnel de chacun.

Après une séance de présentation, les participants pourront choisir en groupe 3 modules parmi :

- Les sens et leur environnement : améliorer ses capacités sensorielles
- Le pouvoir du cerveau : améliorer son attention, sa mémoire...
- Chacun son rythme : adapter son rythme pour mieux gérer son énergie
- Vivre ensemble : communiquer pour améliorer ses liens son entourage
- Equilibre et vous : travailler son équilibre pour prévenir les chutes.

Des jeux, des mises en situation et des exercices à réaliser chez soi permettront à chaque participant de mieux se connaître et de favoriser sa santé et son autonomie.

En fin d'atelier, un bilan collectif sera proposé autour d'un moment convivial.

Ces ateliers hebdomadaires permettront de se retrouver ensemble, de partager et surtout de passer des moments ponctués de plaisir et de rires.