

ELEA vous invite à partager des moments conviviaux lors de 2 cycles d'ateliers mis en place sur votre commune à partir de janvier 2019

Cycle 1 : Penser à soi avec les autres : 20 séances



MAISON À JOUER

Etre au contact avec les autres

...

La vie sociale contribue :

- au bien-être,
- au plaisir de partager,
- à l'équilibre,
- à l'estime de soi.

Conçue autour de la vie quotidienne, la Maison à Jouer permet d'échanger, de s'instruire et surtout de s'amuser !



MÉMOIRE EN JEU

Nourrir son esprit... pour : communiquer avec les autres, acquérir des connaissances, mémoriser, raisonner.

C'est ce qu'on appelle les « fonctions cognitives »... Primordiales dans la vie, quelle que soit son âge ! Par l'utilisation de tablettes tactiles, La Mémoire en Jeu permet l'entraînement cognitif du cerveau par le jeu.



GOUMANDISE & VITALITÉ

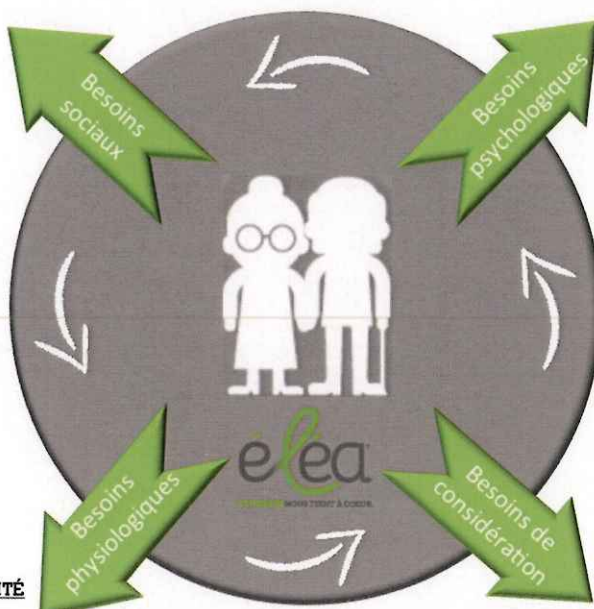
Partager un moment de convivialité autour d'une activité physique douce ou d'une recette de cuisine réalisée en commun, et échanger des conseils simples pour rester en forme après 60 ans.



BIEN-ÊTRE

Penser à soi :

- marquer un temps d'arrêt,
- se relaxer,
- prendre soin de soi



Cycle 2 : Happy Tab' : 15 séances



Apprendre à utiliser une tablette tactile. Découvrir et s'appropriier le numérique mobile avec des usages pratiques et créatifs !

Ateliers gratuits.

**Inscriptions et renseignements en mairie
de Saint Christo en Jarez à partir du 08 janvier 2019
Tel. : 04.77.20.85.19**