



pour tous, toute la vie, partout

MERCREDI 15 MARS 2023
De 14H à 16h

Salle des fêtes
à **DIRAC**

L'ADMR Villebois et 3 Forêts vous propose :

14H : CONFERENCE « *Comment prendre soin de soi pour mieux vieillir* »
Avec Sylvia OLIVIER – Psychologue



- Questionner notre relation à nous-même
- Proposer un outil pour vous aider à repérer vos besoins pour mieux vieillir
- Comment prendre du temps pour soi
- Aborder l'importance du lien avec les autres

15H : GYM EQUILIBRE ET GYM MEMOIRE

Petits ateliers en musique

- Parcours d'équilibre - Stimulation de la mémoire à travers des jeux ludiques

Animé par le Comité Départemental d'Education Physique et de
Gymnastique Volontaire de la Charente

Pot de l'amitié offert pour clôturer la journée

