

AGIR POUR ÊTRE SOI

ATELIERS DE PRÉVENTION POUR LES AIDANTS

6 séances pour écouter, réfléchir et échanger autour de thèmes comme la relation, l'âge, la santé, le temps et la façon dont nous pouvons l'investir...

Les séances sont
animées par

*Lionel Nosjean,
professeur de Tai Chi
Chuan, diplômé en
sociologie.*

VENDREDI

1^{ER} MARS 14H30 - 16H

Introduction au programme

15 MARS - 10H30 - 12H

L'âge ou les âges de la vie ?

22 MARS - 10H30 - 12H

Solitude – isolement – relations aux autres

29 MARS - 10H30 - 12H

La retraite – Entre activité et repos

5 AVRIL - 10H30 - 12H

La prévention – la santé – l'autonomie

12 AVRIL - 10H30 - 12H

Notre rapport au temps

Comment rester présent ?



ESPACE SAÂD-ABSSI

16 RUE JULIEN-MOCQUARD

SALLE AGIR

INSCRIPTION GRATUITE auprès du :

- Pôle accompagnement-coordination gérontologique : 01 40 85 68 68
- Club des seniors Agir : 01 40 85 65 52

L'inscription se fait idéalement sur le programme complet.

ville-genevilliers.fr



Gennevilliers
LAUDACE D'UNE
VILLE POPULAIRE