

Pack Global



Tous les mardis après-midi,
Du 2 mars au 13 juillet 2021, de 13h30 à 15h30
à la Mairie d'Ornex

Ateliers
GRATUITS*

Pour les +
de 60 ans

Suivez un véritable **parcours de prévention** autour de quatre ateliers :

Mieux
VIVRE

3 ateliers
collectifs
et 1 atelier
individuel



La mémoire
en jeu



Vitalité &
gourmandise

8 séances
de 3h

Manger, bouger,
cuisiner pour
rester en forme
après 60 ans !

Bien
VIEILLIR

18 séances
de 2h



La maison
à jouer

2 séances de 2h

Jeu de société en
équipe pour se
sensibiliser à des
questions variées de la
vie quotidienne



Les instants
bien-être

2 séances
individuelles
de 30min

Se relaxer,
s'évader autour
d'un toucher
détente sur 3
zones du corps

Supports
pédagogiques
fournis

Transport
accompagné
sur
demande*

INSCRIPTION :

Mairie d'Ornex
Email : social@ornex.fr
Tél. : 04 50 40 93 16

*Financé par la Conférence des Financeurs