

## 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

6 séances de 2h

Stimuler son cerveau  
au travers d'une  
application ludique  
et novatrice



Les instants  
bien-être

2 séances  
individuelles  
de 30min

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



La maison  
à jouer

2 séances de 2h

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

### INSCRIPTION :

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

\*Financé par la Conférence des Financeurs