

Pack Global

Tous les lundis après-midi,
Du 13 septembre 2021 au 24 janvier 2022, de 13h30 à 15h30 et de 13h à 16h selon les séances
à la Mairie d'Ornex

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

Ateliers
GRATUITS*

Pour les +
de 60 ans

Mieux
VIVRE

3 ateliers
collectifs
et 1 atelier
individuel



La mémoire
en jeu

6 séances de 2h

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



Vitalité &
gourmandise

8 séances
de 3h

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

Bien
VIEILLIR

18 séances
de 2h
ou 3h



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