SÉANCE 3 :
« VIEILLIR AVEC PLAISIR »

samedi le 24 septembre – de 15h à 17h30
dans la salle de la mairie

inscription à la mairie 05 65 22 87 55 lundi / mercredi a.m.
ou au 05 65 21 78 08 avant le 21 septembre

avec Janny van Liempd, sophrologue, psychothérapeute et formatrice en gériatrie, spécialisée en accompagnement non-médicamenteux des personnes atteintes d'ALZHEIMER, des personnes âgées en général et des aidants naturels, expliquera les changements dans le cerveau avec l'âge.

15h conférence – Pourquoi est-ce qu'on oublie les noms des personnes ?
Si ma mémoire n'est pas très bonne, est-ce un signe d'Alzheimer ?
Je me sens seul(e) et isolé(e) – comment puis-je trouver d'autres gens avec mes intérêts ?

16h – petite pause goûter

16h30 atelier – des astuces pour entraîner sa mémoire et ses capacités intellectuelles, pour bien dormir, pour se relaxer, et des idées pour éviter l'isolement et le stress.

« On commence à vieillir quand on finit d'apprendre. »
Proverbe japonais