

# ATELIERS "BIEN VIEILLIR" EN VISIO-CONFÉRENCE



## [5 Ateliers] Mémoire



Mémoire, mots et puzzles  
Jef, d'Icom Provence

Judis 1-8-15-22-29 février  
14h-15h

Mémoire 5 : Mémoire à court terme, fonction exécutive  
Nathalie de Prévazur (1 date au choix)

Lundi 12 février 10h-11h30

Mardi 13 février 10h-11h30

Mémoire 5 : L'attention et la concentration  
Nathalie de Prévazur (1 date au choix)

Lundi 19 février 10h-11h30

Mardi 20 février 10h-11h30



Autonomie Numérique  
Windows débutant  
HORIZON MULTIMÉDIA

## [4 Ateliers] Numérique

Vendredi 2-9-16-23 février  
10h-12h

Café numérique : la protection des données  
Michaël de Prévazur

Mercredi 7 février 8h30-9h30

Café numérique : internet, outil de divertissement  
Michaël de Prévazur

Mercredi 14 février 8h30-9h30

Café numérique : comment sécuriser sa vie numérique  
Michaël de Prévazur

Mercredi 21 février 8h30-9h30



## [2 Ateliers] Bien-être

Les bienfaits du rire  
Nathalie MAZEAU Sophrologue

Mardi 6 février 10h30-12h

Rdv Sophrologie  
Caroline MAYAUDON Sophrologue

Mercredi 7 février 10h-11h



## [2 Ateliers] Gym/Sport

Yin Yoga  
Association En Équilibre

Mardis 6-13-20-27 février 10h-11h

Form'Équilibre  
Marc de l'Atelier du Petit Bourdon

Mercredis 21-28 février  
6-13-20-27 mars 3-10-17-24 avril  
10h-11h



## [3 Ateliers] Bonus

Les cancers dépressibles et non dépressibles  
Dr. GAUTIER du CRCDC

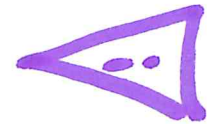
Lundi 5 février 10h-11h30

L'alimentation émotionnelle  
Sarah Ben Ayed Nutritionniste

Vendredi 9 février 10h30-12h

L'odorat, comment le stimuler et le préserver  
Brain Up Association

Mardi 27 février 16h-18h



Pour en Bénéficier = il faut créer un compte personnel  
Accéder à mon espace personnel



Pour être alerté par mail chaque lundi des nouvelles propositions d'ateliers sur le site bien vieillir, rendez-vous dans la rubrique "mes coordonnées" de "mon espace personnel" et

Mot de passe oublié pour s'inscrire ?  
Votre identifiant est votre adresse mail, si vous avez oublié votre mot de passe, il suffit de cliquer sur « mot de passe oublié » dans votre espace personnel sur