

ACTIVITÉS **GRATUITES** PROPOSÉES AUX PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS

Dans votre commune,
Tous les jeudis de 10h à 11h30
A partir du 14 septembre 2023



DONNEZ DU PEP'S À VOS NEURONES !

Participez à un programme ludique et entièrement gratuit pour booster votre mémoire dans une ambiance conviviale :

L'association **SUD LOISIRS** vous propose **7 séances d'ateliers en salle ou sorties en extérieur** sur le thème de l'environnement.

Inscrivez-vous, c'est gratuit !
Catherine : 06 64 09 27 60



- **LIEU DES ACTIVITÉS : MAISON DES SERVICES, 104 ESPLANADE HÉLIOS À COURNONTERRAL**

CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DE L'HERAULT

(GFFPA HERAULT)



DEMANDEZ LE PROGRAMME !

JEUDI 14 SEPTEMBRE- ATELIER EN SALLE

- Présentation du programme....
- Quiz connaissance de Cournonterral et son patrimoine

JEUDI 21 SEPTEMBRE- SORTIE JARDIN ANTIQUE

- RV à la Maison des services, esplanade Hélios
- Départ pour visite découverte du jardin antique méditerranéen

JEUDI 28 SEPTEMBRE - ATELIER EN SALLE

- Atelier sur le thème de la garrigue et l'utilisation des plantes à travers le temps

JEUDI 5 OCTOBRE - SORTIE ETANGS

- RV à la Maison des services, esplanade Hélios
- Départ pour sortie "étangs" et jeu découverte de la flore

JEUDI 12 OCTOBRE - ATELIER EN SALLE

- Atelier partage de connaissances sur le thème des étangs et de la mer méditerranée.

JEUDI 19 OCTOBRE- ATELIER EN SALLE

- Atelier techniques de mémorisation
- Atelier "Préhension et rythme" (exercices pour améliorer la concentration)

JEUDI 26 OCTOBRE - SORTIE MER

- RV à la Maison des services, esplanade Hélios
- Départ pour Frontignan, à la recherche de l'oeil de Sainte Lucie...
- Ou jeu de l'oie en salle sur le thème du patrimoine et de l'environnement. (selon météo)