



AU PROGRAMME :

2 séances par semaine combinant en même temps activités physiques et stimulations de la mémoire

Durée : 1 heure/séance

Encadré par des professionnels en activités physiques adaptées

PLUSIEURS OBJECTIFS :

- Montrer les évolutions sur la qualité de vie et la santé des seniors
- Démontrer l'importance et les bénéfices du lien social pour tous
- Lutter contre l'isolement des personnes à long terme

VOUS AVEZ 65 ANS OU + ?
UNE ÉQUIPE DE RECHERCHE DU
CNRS ET DE L'UNIVERSITÉ DE
POITIERS VOUS PROPOSE :

UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE STIMULATIONS DE LA MÉMOIRE

**GRATUIT
SUR INSCRIPTION**

DURÉE DE 3 MOIS

Février à avril
2024

EN GROUPE :
Quartier de la
Gibauderie/Campus
Universitaire
OU
EN INDIVIDUEL :
à domicile

**POUR CONTRIBUER À LA RECHERCHE,
INSCRIVEZ-VOUS !**

INSCRIPTIONS :

☎ : 06.07.03.04.27

✉ : catherine.esnard@univ-poitiers.fr