

# Dispositif Percep'sens

## Prendre du temps pour soi pour s'épanouir au quotidien

A destination des séniors de + de 60 Ans

Animé par :

Audrey BRUN Psychologue de la Santé  
Alain WARNERY Psychologue du Sport  
Institut de Ressources En Psychologie du Sport (IREPS)

Une conférence-santé suivie d'ateliers découverte  
présentant les prochains **ateliers mémoire et santé** !

Redécouvrir ensemble le plaisir de s'exercer, de s'affirmer, de se sentir compétent, reconnu, capable... S'autoriser à échanger et partager des moments conviviaux autour d'exercices complémentaires (cognitifs, sensoriels et corporels) afin de préserver sa mémoire, le lien social, se recharger et reprendre confiance en ses capacités. Et si on prenait du temps pour soi pour continuer à s'épanouir ensemble au quotidien...

**DATE**

**Lundi**  
**11**  
**Septembre**  
**2023**  
**14h00**

**LIEU**

**Salle du Conseil  
Mairie du Boulou**

**2 av. Léon-Jean Grégory,  
66160 Le Boulou**

**INFOS**

Entrée libre  
et gratuite

Inscription sur place le jour  
de la Conférence pour les  
ateliers.

Place limitées !

En partenariat avec  
la commune du Boulou



**Le Boulou**  
Source de dynamisme

**CONFERENCE** **MÉMOIRE ET SANTE**



# Le programme des ateliers

Lieu : Médiathèque du Boulou- 2 av. Léon-Jean Grégory, 66160 Le Boulou

Les Lundis de 14h00 à 16h00

Jean Grégory  
ATELIER 1

**18** Sept. 2023 | 14h00

ATELIER 2

**25** Sept. 2023 | 14h00

ATELIER 3

**02** Oct. 2023 | 14h00

ATELIER 4

**09** Oct. 2023 | 14h00

ATELIER 5

**16** Oct. 2023 | 14h00

ATELIER 6

**23** Oct. 2023 | 14h00

ATELIER 7

**30** Oct. 2023 | 14h00

ATELIER 8

**06** Nov. 2023 | 14h00

ATELIER 9

**13** Nov. 2023 | 14h00

ATELIER 10

**20** Nov. 2023 | 14h00

Vous avez des questions ?

IREPS · 40 Avenue Professeur Grasset · 34090 Montpellier · 04 67 79 07 82 ·  
Audrey BRUN 06 40 45 10 31 [audrey.brun@ireps.org](mailto:audrey.brun@ireps.org)