

« Atouts prévention Rhône Alpes, en collaboration avec Brain Up et La Résidence-Seniors La VILLA LESTRA organise un atelier « Mémoire » à destination des séniors de 60 ans et plus à LA VILLA LESTRA, de 14h30 à 16h30 les VENDREDIS 22/05, 29/05, 05/06, 12/06 et 19/06/2026.

Cet atelier en 5 séances de 2h00 vous donnera les clefs pour comprendre le fonctionnement de sa mémoire et l'origine de ses oublis pour agir au quotidien.

Atouts Prévention Rhône-Alpes est un groupement qui associe les caisses de retraite Carsat, MSA, Sécurité Sociale des Indépendants et caisse des Mines. Il conduit une politique active de prévention pour que les personnes retraitées apprécient pleinement leur vie à la retraite.

Pour cela, Atouts Prévention Rhône Alpes propose des ateliers et des conférences sur différentes thématiques telles que la mémoire, l'activité physique, l'équilibre, l'alimentation, la mobilité et sécurité des conducteurs séniors, l'habitat, la gestion du stress et le sommeil. La programmation des actions est consultable sur le site www.pourbienvieillir.fr

Ces ateliers sont animés par des intervenants qualifiés, et proposés gratuitement aux retraités sur réservation.

Pour participer à l'atelier « Mémoire », Vous pouvez vous inscrire auprès de Floriane Grange, Directrice de LA VILLA LESTRA (107 Chemin de l'étang 42110 Saint Martin Lestra) :

- par téléphone au 06 99 23 12 09
- ou par mail à contact@lavillalestra.com