

## VILLERS-BOCAGE

Réservé aux personnes de 60 ans et résidant la Communauté de Communes Territoire Nord-Picardie.

- Mobiliser les articulations (psychomotricité fine), solliciter les sens et calmer les douleurs,
- Améliorer la respiration et la concentration, être bien dans son corps pour être bien dans sa tête,
- Réguler le rythme cardiaque et diminuer des états dépressifs et les tensions psychiques, gérer le Stress avant qu'il ne devienne une maladie.
- Mobiliser la mémoire, ralentir la dégénérescence cérébrale et favoriser l'appétit et le sommeil, bien dormir pour être en forme dans la journée.
- Réduire la prescription de médicaments.

Cet atelier se déroulera sur 10 séances, de 14h30 à 16h00, aux dates ci-contre :

Il sera encadré par deux animatrices spécialisées (Annie & Françoise).

Le coût de cet atelier de 20 € est pris en charge par la CCTNP.

Vous aurez juste à régler 5 € pour l'adhésion annuelle à l'association PEP80.

Vendredi 27 septembre 2024	Vendredi 15 novembre 2024
Vendredi 04 octobre 2024	Vendredi 22 novembre 2024
Vendredi 11 octobre 2024	Vendredi 29 novembre 2024
Vendredi 18 octobre 2024	Vendredi 06 décembre 2024
Vendredi 08 novembre 2024	Vendredi 13 décembre 2024
Bilan : Vendredi 10 janvier 2025	

Lieu de déroulement de l'atelier :

**Maison d'Aulne**

(maison des associations)

Rue Neuve

80260 VILLERS-BOCAGE

Règlement le 1er jour de l'atelier auprès de l'intervenant.



Pour tout renseignement :

Chargé de Coordination des Actions Seniors

**Sylvain PIOLI**

**06.86.18.16.22**

Association PEP80

256 rue Saint Honoré

BP 88813

80 088 AMIENS Cedex 2

[animation.seniors@pep80.fr](mailto:animation.seniors@pep80.fr)

<http://www.pep80.com>

Inscription aux PEP80 :

**03.22.71.78.78**

ou par mail

[animation.seniors@pep80.fr](mailto:animation.seniors@pep80.fr)