

BIEN VIEILLIR DANS LE LOT !

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), vieillir en bonne santé, c'est pouvoir continuer
« à être ce que l'on a toujours été et à faire ce qui est important pour soi ».

GRATUIT

ATELIERS DE FORMATION À L'APPLICATION ICOPE POUR ÉVALUER SES CAPACITÉS ET RESTER EN BONNE SANTÉ



Mémoire



Mobilité



Nutrition



Audition



Vision



Psychologie

MERCREDI 18 OCTOBRE 2023

CAJARC

9 h 30 - 11 h 30

Salle des associations
place Françoise-Sagan

Inscriptions **OBLIGATOIRES ET GRATUITES**
du lundi au vendredi de 9h à 12h et 13h à 17h

📞 **05 65 367 387**
🌐 **icope-46.fr**



Pour l'atelier : venez avec votre smartphone ou votre tablette
Si vous n'en n'avez pas, une tablette peut vous être mise à disposition le temps de l'atelier