

Ateliers de prévention (à partir de 55 ans)

“Etre serein au quotidien : comprendre ses appréhensions et agir”

Rejoignez-nous pour un cycle de cinq séances ludiques et pratiques autour de plusieurs thèmes, de 14h à 15h30



Mardi 3/03

Equilibre et risque de chute



Mardi 10/03

Psychologie des appréhensions



Mardi 17/03

Reconnaître et se protéger des escroqueries



Mardi 24/03

Communiquer dans la société



Mardi 31/03

Pratique du self défense adaptée

offert

Intervenante

Lisa CHATEL

Où ?

Centre Social - Le Polyèdre
4 impasse Saint-Jean

74600, Annecy

Inscription auprès du Centre Social Le Polyèdre :

Au 06 95 54 19 25

ou par mail à
famille@lepolyedre.fr