Les aventures de Suzette

ou la chronique du CLIC

Mois de septembre 2022

Suzette termine la lecture de son article : *« La vieillesse c'est peut-être le moment pour se recentrer sur soi avec un rythme adapté à son tempérament et à ses aspirations ; adopter des comportements protecteurs pour son corps et pour sa santé… »*

Cette phrase lui fait penser au courrier du CLIC reçu ce midi lui annonçant un Forum Seniors, le **18 octobre 2022**, à La Romagne :

« Un temps pour être soi »

Il est indiqué que la journée commencera à 10h par une conférence et un temps d'échanges avec Yves Clercq Psychologue sur la thématique **« Cultiver son jardin intérieur ».**

Il est ensuite prévu un repas en commun sur réservation et l'après-midi différents ateliers sont proposés également sur réservation :

- Jeux d'énigmes « les clés du bien vieillir » (Escape Game)
- Atelier « plaisir et alimentation saine »,
- Atelier « réveil musculaire »,
- Atelier « éveil des sens et automassage »,
- Atelier « yoga du rire ».

En raison du nombre de places limitées, Suzette décide d'en parler rapidement à ses amies, afin de pouvoir s'inscrire aux ateliers qui les intéressent.
La date limite pour s'inscrire est fixée au 7 octobre 2022, auprès du CLIC IGEAC.

…rendez-vous pour la suite des aventures de Suzette dans le prochain numéro.

CLIC IGEAC (centre local d'information et de coordination)

- au pôle social (24 avenue Maudet 49300 CHOLET) : réception uniquement sur RDV

ouvert du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00,

et le vendredi de 14h00 à 17h00.

- uniquement sur rendez-vous à Vihiers (2 Rue du Comte de Champagny)
- ou à domicile

Tél : 02.41.30.26.34

clic.choletais@gmail.com

Site Internet : clic-igeac.org