

Et si être **retraité** c'était **ne jamais oublier ses lunettes ?**

**ATELIER
MÉMOIRE**

Gratuit

Conférence 23 septembre 2026 . de 10h00 à 12h00

Suivi d'un accueil, 7 séances d'**activités physiques adaptées**, 2 séances **alimentation**, 1 séance **sommeil** et un bilan - Inscription au programme lors de la conférence

Tous les mercredis matins, de 10h00 à 11h30 - **Rumengol**

Salle Danielou

Défi santé nutrition ✨✨✨✨

Renseignements auprès de Mylène Le Stum
au **07 56 82 70 60** ou à **mlestum@defisantenutrition.fr**
Inscriptions au programme à l'issue de la conférence

MON DÉFI MÉMOIRE ACTIVE

PROGRAMME DE PRÉVENTION COGNITIVE

PROGRAMME

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
23/09/2026	N°1	CONFÉRENCE (2H)	10H00-12H00
07/10/2026	N°2	SÉANCE D'ACCUEIL (2H)	10H00-12H00
14/10/2026	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	10H00-11H30
04/11/2026	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	10H00-11H30
18/11/2026	N°5	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 1 (1H30)	10H00-11H30
25/11/2026	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	10H00-11H30
02/12/2026	N°7	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 2 (1H30)	10H00-11H30
09/12/2026	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	10H00-11H30
16/12/2026	N°9	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	10H00-11H30
06/01/2027	N°10	ATELIER DISCUSSION SOMMEIL (1H30)	10H00-11H30
13/01/2027	N°11	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	10H00-11H30
20/01/2027	N°12	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	10H00-11H30
27/01/2027	N°13	SÉANCE BILAN (2H)	10H00-12H00

UNE QUESTION ?
ENVIE DE S'INSCRIRE ?
CONTACTEZ NOUS



07 56 82 70 60

mlestum@defisantenutrition.fr

www.defisantenutrition.fr



POUR Bien
Vieillir
BRETAGNE



Défi santé nutrition