

L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Vous propose des ateliers
pratiques pour

RESTER AUTONOME ET PROFITER DE LA VIE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

METTRE LA SCIENCE AU
SERVICE DES SÉNIORS !

Vieillir est loin d'être
un long fleuve
tranquille, apprenez
à naviguer
l'avancée en âge
avec fluidité !



"RESTER AUTONOME ET CONTINUER À PROFITER DE LA VIE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE "

voilà ce que nous entendons constamment lorsque nous questionnons les seniors sur ce qui contribue à leur bien-être. C'est exactement avec cet objectif en tête que l'unité Bien-Être et Longévité pour les Seniors de L'Université de Genève vous propose une série d'ateliers pratiques pour **optimiser votre fonctionnement quotidien, améliorer votre mémoire, redéfinir vos priorités, ou simplement explorer de nouvelles perspectives.**

Nos ateliers sont conçus pour démystifier les idées préconçues sur le vieillissement et vous doter d'outils simples, efficaces, et basés sur la science, pour naviguer l'avancée en âge avec fluidité. Rejoignez-nous pour ces ateliers en petits groupes, où l'excellence scientifique rencontre l'expérience humaine.

(Re)gagnez confiance en vous pour profiter pleinement de la vie, quel que soit votre âge !

Pour plus d'informations, consultez notre site web www.cigev.unige.ch/cigevcite/ateliers

Contactez nous par mail à ateliers-seniors@unige.ch
ou par tél. au +41 22 37 9 37 18

