

L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Vous propose des ateliers
pratiques pour

METTRE LA SCIENCE AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE DES SÉNIORS

DES STRATÉGIES SIMPLES
ET CONCRÈTES POUR
AMÉLIORER VOTRE
QUOTIDIEN ET ATTEINDRE
LES OBJECTIFS QUI VOUS
TIENNENT À CŒUR



Soyez
acteurs et
actrices de
votre vie

“RESTER MAÎTRE DE SON DESTIN 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 **améliorer votre mémoire, optimiser votre fonctionnement quotidien, redéfinir vos priorités, savoir retrouver votre calme face aux contrariétés de la vie, 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.

Profitez pleinement de votre 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

