OCPRA
19 bis, Quai Galbraith
02400 CHÂTEAU-THIERRY
Tél.Fax : 03 23 69 32 21
Site internet : www.ocpra.fr
E-mail : ocpra@wanadoo.fr

PROGRAMME DES ANIMATIONS

JANVIER 2019

Document reproduit par nos soins
Ne pas jeter sur la voie publique

RAPPEL..... RAPPEL..... RAPPEL..... RAPPEL.....

L'O.C.P.R.A. sera fermé du 22 Décembre 2018 au 4 Janvier 2019. Nous prendrons les Inscriptions le Lundi 7 Janvier 2019.

ATELIER MEMOIRE : *« BOOSTEZ VOTRE CERVEAU »* A PARTIR DU LUNDI 14 JANVIER 2019

« Notre cerveau est semblable à un muscle : sans stimulation, il rétrécit et les liens entre ses différentes parties faiblissent tout comme les connexions entre ses cellules nerveuses, les neurones. Mais s'il est suffisamment stimulé, cet organe a de réelles capacités de régénération à tout âge ! ». Un entraînement cérébral ciblé, une bonne stimulation sont la base d'une bonne mémoire.

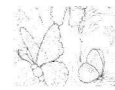
Cet atelier mémoire se déroulera sur 10 séances à partir du Lundi 14 Janvier 2019 de 10 h à 11 h à l'O.C.P.R.A.

Cet atelier est gratuit. Inscriptions dès maintenant. Attention nombre de places limité.

JEUDI 10 ET JEUDI 24 JANVIER : ART THERAPIE... ATELIER DE COLORIAGE POUR ADULTES A L'O.C.P.R.A. A 14 H 30.

Tous les moyens sont bons pour se détendre. Quand certains choisissent le tricot, les sudokus ou les mots-fléchés, d'autres optent pour des activités de... coloriage! Si ce passe-temps peut paraître enfantin, il est pourtant de plus en plus plébiscité par les adultes qui recherchent un moyen de se vider la tête. Estampillés «anti-stress», «bien-être par l'expression artistique» ou «art-thérapie», ces ouvrages se vendent comme des petits pains depuis deux ans, selon les éditeurs. Alors, si vous souhaitez vous aussi vous mettre au coloriage pour adultes, n'hésitez pas et venez les Jeudi 10 et Jeudi 24 Janvier 2019 à 14 h 30 à l'O.C.P.R.A. Détente et bonne humeur seront au rendez-vous !! Un goûter clôturera cette séance.

Cet atelier est gratuit. Inscriptions dès maintenant. Attention nombre de places limité.



DIMANCHE 20 JANVIER : THEATRE A MONTMIRAIL « KILT OU DOUBLE » A 15 HEURES :

Il nous reste encore quelques places...N'hésitez pas à vous inscrire auprès de l'O.C.P.R.A.

MERCREDI 23 JANVIER : REPAS AUX MAUGUINS

Au menu : *Velouté d'Asperges, Sauté de Veau et son accompagnement, Duo de Fromages, Galette des Rois. (Sous réserve d'approvisionnement).*

Attention : Les places qui vous sont attribuées ne doivent pas être changées. Sauf cas exceptionnel, voir avec notre référente Madame Paulette HOURDRY.

Participation aux frais : 22,00 €/personne. Inscription dès maintenant.