



Participation gratuite

LES PAPOTES DES SENIORS

2 & 16 MARS 2026

✓ *Qu'en est-il de ma mémoire?*

13 & 20 AVRIL 2026

✓ *Booster son estime de soi*

18 MAI 2026

✓ *Les bienfaits de la nature sur la santé mentale*

1er & 15 juin 2026

✓ *Gérer son sommeil pour prendre soin de soi*

Groupes de discussion animés
par Laura Crépin, Psychologue,
et Dorothee Feyers, Docteure en
Psychologie

➔ De 10h à 12h à l'Escale - av. de la Station,
80 à 4130 Esneux

Inscription obligatoire :
seniors@esneux.be / 04.380.93.19