

**Pour vous inscrire,
veuillez nous
contacter :**

Adresse : 162, chemin des carrières
32400 RISCLE

Tel : 05.62.69.72.21

E-mail : residence-beladour@orange.fr

ATELIERS GRATUITS



**CIAS
Armagnac
Adour**
Communauté de communes



**CIAS
Armagnac
Adour**
Communauté de communes



**PROGRAMME DE
PRÉVENTION 2024
CIAS ARMAGNAC ADOUR**

**ÊTRE ACTEUR DE SON
BIEN-ÊTRE ET DE SA
SANTÉ**

Ateliers dédiés aux personnes
de plus de 60 ans du territoire

Adresse : 162, chemin des carrières 32400 RISCLE

Tel : 05.62.69.72.21 **Fax :** 05.62.09.87.34

E-mail : residence-beladour@orange.fr

ATELIERS

Être acteur de son

bien-être et de sa santé

6 séances collectives :

**Bien vieillir, ICOPE - détection
des fragilités**

**Activité physique prévention
des chutes**

Nutrition

Bien-être psychique

Yoga

Parcours d'orientation

Intervenants :

**Médecin, Kinésithérapeute, Yoga
santé, Diététicienne,
Psychologue, Educateur sportif**

PLANNING

ATELIER	DATE	HORAIRES
BIEN VIEILLIR, ICOPE DéTECTION DES FRAGILITÉS	Mardi 12 Mars	14h/17h
ACTIVITE PHYSIQUE PREVENTION DES CHUTES	Mardi 19 Mars	14h/17h
BIEN ETRE PSYCHIQUE	Mardi 26 Mars	14h/17h
YOGA	Mardi 2 Avril	14h/17h
NUTRITION	Mardi 9 Avril	14H/17h
PRENDRE L'AIR + BILAN	Lundi 15 Avril	14h30/17h

Pour plus de renseignements
et si vous souhaitez participer
à ce programme, contacter le

CIAS au 05.62.69.72.21

(Ateliers GRATUITS, présence

sur les 6 ateliers souhaitée)

Tous les ateliers sont menés
et encadrés par des
professionnels