

ATELIERS BIEN VIEILLIR DÉDIÉS AUX SENIORS



► INSCRIPTIONS : CLIC de l'Audomarois
Mme Dhalleine au 06 40 98 25 86 ou au 03 21 12 28 37

Intervenants	Date de démarrage	Lieu
Découverte du Transport de la CAPSO : réunion d'information	mardi 17 octobre à 14h	Moulle (local associatif)
Diététicienne 1^{er} groupe (10 personnes)	mercredi 18 octobre de 10h30 à 12h30 <i>chaque 3^{ème} mercredi du mois</i>	Serques (salle polyvalente)
Diététicienne 2^{ème} groupe (10 personnes)	mercredi 8 novembre de 10h30 à 12h30 car férié 1 ^{er} novembre <i>chaque 1^{er} mercredi du mois</i>	Éperlecques (salle polyvalente)
Marche nordique (1 groupe de 15 personnes)	jeudi 19 octobre à 9h30 (tenue sportive conseillée et baskets + certificat médical autorisant la pratique de l'activité) <i>tous les jeudis matin</i>	Départ stade de foot Serques
Sophrologue (1h) (12 personnes maxi)	lundi 6 novembre de 15h à 16h <i>tous les lundis</i>	Tilques (salle polyvalente)
Atelier Sécurité routière (25 personnes maxi)	une séance le mardi 14 novembre à 9h30	Houlle (salle annexe)
Atelier Mémoire (groupe 12 personnes)	lundi 8 janvier à 14h30 <i>tous les lundis après-midi</i>	Moulle (local associatif)