

**Le Centre Social et Culturel de Lassigny**  
Organise à Sempigny  
À la salle des fêtes

**Le 14 Decembre 2021**

**UNE CONFERENCE / DEBAT**

**SOS**  
KINÉ

**GUIDE PRATIQUE POUR LA LONGEVITE**

Venez échanger avec un Kinésithérapeute

- Prévenir les chutes
- Garder la bonne posture
- Apprendre des exercices simples pour soulager les douleurs
- Questions ouvertes



*Collation offerte*

**« RESERVE AUX 60 ANS ET PLUS »**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Atelier animé dans le respect des mesures sanitaires



**Filoména CHIAROLANZA**, Coordinatrice actions adultes & seniors  
Tel : 03.44.43.51.60 Mail : [centre.social.lassigny@wanadoo.fr](mailto:centre.social.lassigny@wanadoo.fr)

**LE CONSEIL  
DÉPARTEMENTAL S'ENGAGE  
POUR LES SÉNIORS**



COMPOSITION DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS :

Membres de droit



Membres experts



Avec la participation financière de  
La Caisse Nationale de Solidarité pour  
l'Autonomie (CNSA).