



Gratuit

OISE SENIORS



PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

Gratuit

Le Centre Social et Culturel de Lassigny organise :

LE 21 MARS 2023 A AMY

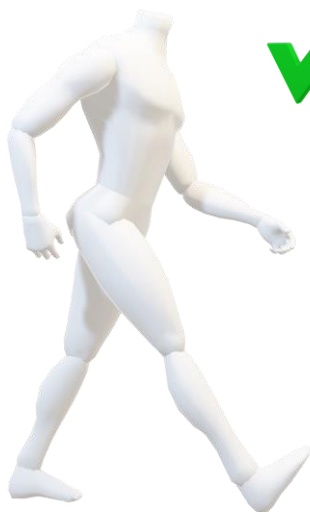
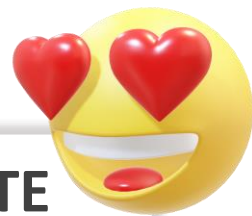
(Salle des fêtes)

UNE CONFERENCE/DEBAT SUR

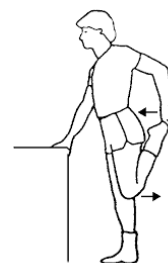
LES BIEN-FAITS DE PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE, CONSEILS D'UN KINESITHEREPEUTE

RESERVE AUX 60 ANS ET +

GUIDE PRATIQUE POUR LA LONGEVITE



- La marche, la gym douce...
- Garder la bonne posture
- Apprendre des exercices simples pour soulager les douleurs
- Bien-être, lien social...
- Estime de soi...
- Questions diverses



DE 10H A 12H

COLLATION OFFERTE

NON



OUI



Filoména CHIAROLANZA,
Tél direct Filo : 03.44.43.51.63,
Tél Centre : 03.44.43.51.60,

Coordinatrice actions adultes & seniors
Facebook : Filo centresocialeculturel
Mail : seniorscsc@orange.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).