

LES ATELIERS DESTINATION MARCHÉ

Dès 55 ans

PRATIQUEZ LA MARCHÉ AVEC BÂTONS !



RENDEZ-VOUS À SAINT VAAST EN CAMBRÉSIS :
LES VENDREDIS 12, 19, 26 AVRIL ET 3 MAI 2024.
DE 15H45 À 17H15.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 03.27.77.72.72



POUR Bien Vieillir

Carsat
Retraite & Santé au travail
Hauts-de-France



santé famille retraite services
Nord Pas de Calais et Picardie



CNRACL
Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales



ircantec
La retraite complémentaire publique



enim
le régime social des marins



RELIS AUTONOMIE
CLIC EST CAMBRESIS



défi autonomie seniors
Bien vieillir en Hauts de France

Pour contribuer au renforcement musculaire de vos membres inférieurs et supérieurs, stimuler votre équilibre et apprendre à utiliser les bâtons de marche de l'échauffement à l'étirement.



Ateliers déployés en 4 temps clés de 1 h30 chacun, alliant conseils et exercices pratiques !

- Dédramatiser la situation de troubles de la mémoire.
- Entretenir la mémoire avec des exercices ludiques et pratiques.
- Prendre conscience des facteurs qui influencent le fonctionnement de votre cerveau.
- Apprendre à agir face à ces facteurs pour améliorer votre santé et votre bien-être.

