

OISE SENIORS

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

défi
autonomie seniors
Bien vieillir en Hauts de France

S'AMUSER

PARTAGER

Le Centre Social et Culturel à Lassigny
Organise dans ses locaux

« ATELIER DESTINATION EQUILIBRE »

S'informer, se retrouver, échanger, bouger ensemble !

Les ateliers Destination Équilibre permettent de prévenir les chutes, maintenir un bon équilibre et lutter contre l'isolement. Les séances sont encadrées par un coach professionnel.

12 Séances les mercredis de 10h30 à 11h30 :

- 7, 14, 21, 28 septembre
- 5, 12, 19 octobre
- 9, 16, 23, 30 novembre et 7 décembre

**GRATUIT – INSCRIPTION OBLIGATOIRE
AUX 12 SEANCES**

RESTER EN
FORME

DEVELOPPER LA
CONFIANCE
EN SOI

CONSEILS POUR
L'AMENAGEMENT
DE LA MAISON

PREVENTION
DES CHUTES

TRAVAILLER
L'EQUILIBRE

ENTRETIEN
MUSCULAIRE

ENSEIGNER,
TRANSMETTRE DES
EXERCISES
ADAPTES AU
DOMICILE



Filoména CHIAROLANZA, Coordinatrice actions adultes & seniors
Tel : 03.44.43.51.60
Mail : centre.social.lassigny@wanadoo.fr

LE CONSEIL
DÉPARTEMENTAL S'ENGAGE
POUR LES SÉNIORS



COMPOSITION DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS :

Membres de droit



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