prenons l'âge du bon côté

Des ateliers près de chez vous
pour continuer à faire ce que vous aimez

INSCRIVEZ-VOUS



Crédit photo : © Flashpop et Leland Bobbé via Getty Images

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Retrouvez-nous pour découvrir comment l'activité physique et une alimentation adaptée ont un impact positif sur votre santé.

MUTUALITÉ FRANÇAISE
NOUVELLE-AQUITAINE

Boucau

Commission des financeurs
Prévention de la perte d'autonomie
Pyrénées-Atlantiques

service public de l'autonomie

prenons l'âge du bon côté

Au programme : des échanges et des activités pratiques, encadrés par des experts, dans un environnement convivial.

Jeudi 3 décembre de 10h30 à 12h :
Réunion de lancement
CCAS de Boucau
Lundi 7 décembre :
Temps individuel d'une heure (à définir)
CCAS de Boucau
Jeudi 7, 14, 21, 28 janvier, 4 et 11 février et 4 et 11 mars de 9h à 11h :
Ateliers de prévention
Maison des associations – Salle Pichepaou
Lundi 15 mars :
Temps individuel d'une heure (à définir)
CCAS de Boucau
Jeudi 18 mars de de 9h à 11h :
Réunion de bilan
CCAS de Boucau



Un cadre convivial

En groupe de 8 à 15 personnes, les ateliers associent mise en pratique et rencontres propices à la découverte de nouvelles connaissances et de nouveaux visages.

Programme gratuit

Pour plus d'informations et vous inscrire contacter le CCAS de Boucau :
05 59 64 97 97 ou ccas@boucau.fr

Les ateliers sont élaborés à partir d'un programme national créé par le Service public de l'autonomie.
Ateliers offerts par la **Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des Pyrénées-Atlantiques** et la Mutualité Francaise Nouvelle-Aquitaine .