

prenons l'âge du bon côté

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

INSCRIVEZ-VOUS



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

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

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 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 Française Nouvelle-Aquitaine .