



GRATUIT

## PLANNING 2025

+ 60 ans

### "1 SENIOR AVERTI EN VAUT 2"

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| MARDI 21 JANVIER 2025:   | PRÉSENTATION DE L'ACTION POUR L'ANNÉE 2025                        |
| MARDI 18 FÉVRIER 2025:   | ATELIER "GESTION DU STRESS"                                       |
| MARDI 18 MARS 2025:      | CONFÉRENCE "LA SÉCURITÉ À DOMICILE"                               |
| MARDI 15 AVRIL 2025:     | ATELIER "YOGA DU RIRE"  |
| MARDI 20 MAI 2025:       | CONFÉRENCE "LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE"                     |
| MARDI 17 JUIN 2025:      | ATELIER "PRÉVENTION DES CHUTES"                                   |
| MARDI 15 JUILLET 2025:   | CONFÉRENCE "LES MALADIES CHRONIQUES COURANTES CHEZ LES SENIORS"   |
| MARDI 19 AOUT 2025:      | CONFÉRENCE "LA GESTION DES MÉDICAMENTS"                           |
| MARDI 16 SEPTEMBRE 2025: | SORTIE ANNUELLE   |
| MARDI 21 OCTOBRE 2025:   | CONFÉRENCE "L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES SENIORS" |
| MARDI 18 NOVEMBRE 2025:  | ATELIER "GESTION DES DOULEURS CHRONIQUES"                         |
| MARDI 16 DÉCEMBRE 2025:  | CONFÉRENCE "LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES"                       |

À PARTIR DE 60 ANS, POUR LES HABITANTS DU TERRITOIRE SAMBRE AVESNOIS  
RÉSERVATION OBLIGATOIRE: 03.27.60.15.62