



Bien vieillir : mode d'emploi



ADAR FIGEAC
Avenue des carmes
BP 90059
46102 FIGEAC CEDEX

***Vous avez plus de 60 ans
Venez participer aux séquences thématiques
gratuites
Collation offerte***



Avec le soutien financier de la CNSA

PROGRAMME



SEQUENCE 1 : Principes nutritionnels et santé bucco dentaire.

SEQUENCE 2 : Maintien de la mobilité et prévention des chutes.

SEQUENCE 3 : De la théorie à la pratique : Manger et bouger, à vous de jouer.

FIGEAC :

Au Club House,
rue du stade
de 14H à 17H

Mardi 09/05 : séquence 1

Mardi 30/05 : séquence 2

Mardi 13/06 : séquence 3

LACAPELLE-MARIVAL:

A la Maison des services,
rue Fricou
de 14H à 17H

Jeudi 11/05 : séquence 1

Jeudi 01/06 : séquence 2

Jeudi 15/06 : séquence 3

BIEN VIEILLIR : mode d'emploi MAI-JUIN 2017

COUPON REPONSE

À détacher et retourner avant le 2/05/2017

Nom :

Téléphone :

Commune :

Age :

Bénéficiaire APA: OUI NON

GIR :

Bénéficiaire Aide à domicile par une
Caisse de retraite OUI NON

Participe à: FIGEAC

LACAPELLE-MARIVAL

Un seul lieu possible



RENSEIGNEMENTS

ADAR FIGEAC

Tél : 05 65 34 41 25 / adarfigeac@wanadoo.fr