



Relaxation globale

(Physique et mentale)

pour apprendre à relaxer le corps, à bien respirer,
à éliminer toutes les tensions musculaires

LE YOGA POUR LES SENIORS



Étirements, équilibre et respiration

Grâce à des exercices faciles à réaliser,
cette activité se révèle idéale pour rester
en forme après 60 ans !



Socio-esthétique



Soins du visage et du corps

La socio-esthétique aide les personnes à retrouver
confiance en elles en améliorant leur apparence
physique et en favorisant une image positive

RDV à Roberst

De 15h à 16h30

Les 11 et 25 avril

16 et 30 mai, 13 et 27 juin,

05 et 19 septembre,

03 et 17 octobre

RDV à LE QUESNOY

Résidence Harmonie

De 9h15 à 10h15

Mardi 16 avril, 21 mai,

11 juin, 17 sept, 15 oct,

12 nov, 10 décembre

RDV à ORSINVAL

Salle Malbroug

De 9h30 à 11h30

12 avril, 5 juillet,

13 septembre

Inscription **OBLIGATOIRE** en contactant le Centre Local d'Information et de Coordination du Plateau de Mormal

03.27.14.86.24



INITIATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Permettre aux séniors de devenir le premier maillon de la chaîne des secours et ainsi préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant les secours organisés.

RDV à LA FLAMENGRIE

Salle des fêtes,

De 13h30 à 16h30

le 27 mars 2024

et à Potelle fin d'année 2024

Atelier cuisine local et de saison

Pour vivre des émotions et des expériences positives autour de la découverte alimentaire, développer la curiosité, l'observation, la sensibilité, et surtout découvrir des recettes joyeuses et faciles à reproduire à la maison

RDV en mai, juin, juillet

et septembre 2024

Lieu non défini

Connaissances du code de la route

6 séances de remise à niveau des connaissances du code de la route

Suivies d'heures de conduite automobile

RDV à AUDIGNIES,

Salle ALDINA

De 9h à 12h

Les mercredis

6, 13, 20, 27 Novembre

et les 4 et 11 Décembre

Inscription **OBLIGATOIRE** en contactant le Centre Local d'Information et de Coordination du Plateau de Mormal

03.27.14.86.24