



**Le CCAS de la ville d'Artigues-près-Bordeaux en partenariat
avec l'Association ASEPT vous propose de nouveaux Ateliers GRATUITS
pour l'année 2017/2018 :**



Ateliers Form'Equilibre

Chaque lundi à partir du lundi
18 septembre de 9h30 à 10h30
(au CCAS)

**Ce module propose de la
gymnastique douce, pour :**

- Découvrir les postures-clés,
- Offrir un renforcement musculaire,
- Apprendre à se relever en cas de chute.

12 séances de 1h
Public : 55 ans et plus
Groupe de 10 à 12 personnes

Ateliers Mémoire

Chaque mardi à partir du
mardi 27 septembre de 14h à
16h (au CCAS)

**Les Ateliers Mémoire
permettent de :**

- Faire travailler son cerveau pour augmenter ses ressources,
- Exercer ses facultés cérébrales en petit groupe,
- Acquérir des stratégies d'attention et de concentration pour enregistrer et restituer des informations,
- Dédramatiser des situations de faiblesse de mémoire et gagner confiance en soi.

10 séances de 2h
Public : 55 ans et plus
Groupe de 10 à 12 personnes

Ateliers Nutrition

Chaque mardi à partir du
mardi 9 janvier 2018 de 14h à
16h (au CCAS)

**Ces Ateliers Nutrition aident
à :**

- Adapter l'alimentation avec l'avancée en âge,
- Concilier bonne alimentation et coût modéré,
- Préserver l'envie de manger,
- Développer convivialité et relations sociales.

10 séances de 2h
Public : 55 ans et plus
Groupe de 10 à 12 personnes

Ateliers Form'Bien Etre

Chaque lundi à partir du lundi
15 janvier 2018 de 9h30 à
10h30 (Dojo de Pinsan)

**Ce module propose de
mieux vivre grâce à cet
atelier :**

- Mieux respirer
- Gérer son stress
- Protéger son dos
- Relaxation
- Redécouvrir des sensations et se recentrer

7 séances de 1h
Public : 55 ans et plus
Groupe de 10 à 12 personnes

Informations et réservations auprès du Centre Communal d'Action Sociale au 05.56.74.02.23

INSCRIPTIONS jusqu'au 15 septembre pour l'atelier Form'Equilibre

jusqu'au 22 septembre pour l'atelier Mémoire

jusqu'au 29 décembre pour les ateliers Nutrition et Bien Etre

Pas de possibilité d'inscription au même atelier 2 fois de suite et atelier réservé uniquement aux Artiguais

