



Vieillir en sécurité !

Nutrition ...

Sommeil ...

Équilibre ...

Gymnastique douce et relaxation ...



À partir du : **4 Avril 2017**

GRATUIT

Foyer Rural - Couvron et Aumencourt

Le programme



GYMNASTIQUE DOUCE

Relaxation

Mardi 4 avril 2017

De 10h30 à 12h



LA NUTRITION

Mardi 2 mai 2017

De 10h à 12h



LE SOMMEIL

Mardi 16 mai 2017

De 10h à 12h



L'ÉQUILIBRE

Mardi 23 mai 2017

De 14h à 16h

FICHE D' INSCRIPTION

Vieillir en sécurité



Places limitées !!!

Lieu :

Nom marital : Nom de jeune fille :

Prénom :

Adresse :

Tél : Adresse mail :

Date de naissance : Age : ans

Etes-vous retraité(e) ? OUI NON

☐☐

Mairie de Couvron

21 rue du Colonel Chépy

02270 COUVRON-ET-AUMENCOURT

03 23 20 90 88

mairie.couvron@orange.fr

Vieillir en sécurité !

La Fédération Départementale Familles Rurales de l'Aisne vous propose une multitude de séances basées sur la prévention permettant d'une part, de prévenir la perte d'autonomie (gym douce, ateliers équilibre...), de promouvoir des comportements individuels favorables à la santé (chute, sommeil et nutrition) et d'autre part, d'augmenter les rencontres et échanges.

**Pour tout renseignement supplémentaire,
n 'hésitez pas à contacter la Fédération
Familles Rurales de l' Aisne :**

Cathy

au : 03 23 23 48 49

fr02@wanadoo.fr

Vous avez 60 ans ou plus ?

Vous êtes domicilié dans l' Aisne ?