



# Programme « santé vous bien »

à St LAURENT LA VERNEDE

## CONFÉRENCE

avec Pierrick Bernard, gérontologue

« **Sommeil réussi... journée bien remplie** »

mardi 13 octobre 2020

14h30 - Salle polyvalente à St Laurent la Vernède

Ouverte à tous

\*\*\*\*

## ATELIERS

dans un objectif de bien vieillir

**Sur inscription**

**Activité physique et relaxation** ( renforcement, équilibre, coordination)

→ tous les mercredis de 15h30 à 17h du 4 novembre au 17 février

→ bien bouger et bien se relaxer pour bien vieillir

Un atelier encadré par un professionnel diplômé en activité physique adaptée

**3 ateliers santé : sommeil, alimentation, gestion du stress**

→ dates à préciser avec le groupe

→ bien dormir, manger et gérer son stress pour bien vieillir



Centre socioculturel intercommunal  
Avenue Léon Pintard, 30700 St Quentin la Poterie  
04 66 22 42 07/ [www.csipmf.fr](http://www.csipmf.fr)

Action financée dans le cadre de la CFPPA30