Les membres du CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) vous invitent à assister à une réunion d'information sur le thème « Bien Vieillir » présentée par Mr Rollot, chargé de mission FAPA (Fédération Départementale des retraités et Personnes Agées)

le jeudi 5 novembre à 15h00 à la mairie

Il envisage de vous proposer des Ateliers du Bien Vieillir chaque semaine à partir de janvier 2016

La réunion sera suivie d'un moment de convivialité qui permettra de poursuivre les échanges et de répondre à toutes vos questions.

Venez nombreux

Des conseils simples pour maintenir sa qualité de vie

Présentation des

Ateliers du Bien Vieillir

Jeudi 5 novembre

15h00

Mairie de Bressey-Sur-Tille

Programme :

7 séances de 3 heures, encadrées par un animateur bénévole qui aborde les thèmes suivants :

- Bien dans son corps, bien dans sa tête
- Pas de retraite pour la fourchette
- Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre
- Faites de vieux os
- Dormir quand on n'a plus 20 ans
- Le médicament, un produit pas comme les autres
- De bonnes dents pour très longtemps

Renseignements: FAPA : 03 80 30 07 81
ou CCAS de Bressey-Sur-Tille : 03 80 37 22 44