

INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Vendredi 9 février 2018

2 sessions :

9h - 10h15 et 10h15 - 11h30

Salle de convivialité du béguinage – Rue des Coquelicots - 62580 Thélus



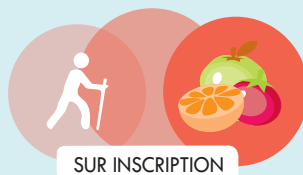
Découverte et pratique des techniques de respiration et de relaxation pour se sentir plus détendu au quotidien.

J'AI DÉCIDÉ DE BIEN VIEILLIR

Vendredi 23 février 2018

14h - 16h

Salle des fêtes - Rue du Chemin perdu - 62223 Athies



Questions-réponses avec des professionnels de santé sur les bonnes pratiques en matière d'alimentation et d'activité physique, puis sur les problématiques de la dénutrition.

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Vendredi 16 mars 2018

9h30 - 11h30

Salle des fêtes - Rue des Flandres - 62128 Wancourt



Sensibilisation et information sur les liens existant entre l'air intérieur et la santé, puis sur les gestes de prévention à adopter pour améliorer la qualité de l'air intérieur.

L'AUDITION ET VOUS

Vendredi 23 mars 2018

9h30 - 11h30

Salle du Conseil - Mairie

11 Rue de Fampoux – 62580 Bailleul Sir Berthoult



SUR INSCRIPTION

Informations et conseils pour le bien-être de vos oreilles.

S'INFORMER SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

Vendredi 20 avril 2018

10h - 12h

Salle des mariages - Manoir

31 Avenue du Général de Gaulle - 62217 Tilloy les Mofflaines



SUR INSCRIPTION

Reconnaître les signes d'alerte de la maladie.
Identifier les structures ressources.

LA VUE ET VOUS

Vendredi 15 juin 2018

9h - 11h

Salle communale - Mairie

Rue de Thélus – 62223 Roclincourt



SUR INSCRIPTION

Informations et conseils pour le bien-être de votre vue. Relaxer ses yeux, repérer les problèmes oculaires...



INFOS PRATIQUES

Pour les inscriptions, adressez vous à :

Aurélia ANSELIN
Animatrice Santé
Communauté Urbaine d'Arras
03 21 21 27 13
a.anselin@cu-arras.org

Bien vieillir

avec la Communauté Urbaine d'Arras