

Bien vieillir

Un parcours de 6 séances

Améliorer sa qualité de vie à la retraite, se projeter avec sérénité dans son quotidien à la retraite, hygiène de vie globale et recommandations alimentaires.



1ère séance: le mardi 13/05

Horaires: 14h30-16h30

LIEU : Salle des fêtes
Route de la Schlucht, 68140 Stosswihr

INSCRIPTION GRATUITE : 03 89 77 50 32 – ccvm@cc-vallee-munster.fr

UN PARCOURS COLLECTIF EN 6 SÉANCES

Séance 1 : Mon âge face aux idées reçues



Séance 2 : Ma santé, agir quand il est temps



Séance 3 : Les clefs d'une alimentation équilibrée



Séance 4 : L'équilibre en bougeant



Séance 5 : Être bien avec soi et avec les autres



Séance 6 : Habitat et bien-être



Inscription gratuite !

Renseignements et inscriptions :

Au téléphone :
03 89 77 50 32

OU

Par mail :

ccvm@cc-vallee-munster.fr

Les mardis de 14h30 à 16h30:

- Séance 1 : 13/05
- Séance 2 : 20/05
- Séance 3 : 27/05
- Séance 4 : 03/06
- Séance 5 : 10/06
- Séance 6 : 17/06