



GRATUIT



Nouveautés pour les SENIORS !!

Vos rendez-vous bien-être et santé 2021-2022



Ateliers Sophrologie : 2 groupes de 10

Séances de 1h à partir de 9h30 *à la MVATL*

✚ Les jeudis à partir du 7 octobre jusqu'au 16 décembre



Cycle conférences nutrition animées :

5 conférences de 2h de 14h30 à 16h30

- ✚ Maintenir son Capital santé au fil des ans - vendredi 15 octobre *à la MVATL*
- ✚ La chrono-nutrition, savoir quand manger quoi - vendredi 12 novembre *à l'Espace Europe*
- ✚ Manger sainement, ça veut dire quoi au juste - vendredi 26 novembre *au CILM*
- ✚ La santé de nos intestins, un rempart contre les maladies - vendredi 7 janvier *à la MVATL*
- ✚ Savoir lire les étiquettes, pour mieux se nourrir - vendredi 04 février *à la salle Pergaud*



Conférence de 2h : **Se préparer contre les maux de l'hiver**

✚ Mardi 7 décembre 2021 de 14h30 à 16h30 *à la salle Pergaud*

Pass sanitaire obligatoire

jusqu'à modification des mesures réglementaires en cours

Renseignement et inscription au CCAS : **03.83.90.86.86**

Laxou ▶ **CCAS**

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE



NOVAMUT
services d'accompagnement
mutualistes **SAM**

