

PROCHAINEMENT À ABBEVILLE

DES ATELIERS THÉMATIQUES
GRATUITS, DÈS 55 ANS



POUR PRÉSERVER VOTRE AUTONOMIE ET VIVRE
L'AVANCÉE EN ÂGE EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

INSCRIPTIONS : par téléphone au 03.75.68.00.00, par mail à l'adresse
anais.veiga@domitys.fr ou directement sur place 76 Boulevard de la Portelette 80100
ABBEVILLE

FÉVRIER
2025

Atelier Vitalité

Les vendredis 7, 14, 21, 28 février, 7 et 14
mars

14h30 à 16h30

Pour adopter les bons réflexes du quotidien !

AVRIL
2025

Parcours équilibre

Atelier La Chute parlons-en

Les mercredis 2, 9, 16 et 23 avril 2025
9h30 à 11h30

Atelier Destination équilibre

Les mercredis 30 avril, 7, 14, 21, 28 mai,
4, 11, 18, 25 juin, 2, 9 et 16 juillet 2025
10h à 11h

**Pour adopter les bons gestes pour réduire le risques de
chutes !**

SEPTEMBRE
2025

Atelier CAP Bien-être

Les lundis 29 septembre, 6, 13 et 20
octobre 2025

14h30 à 16h30

**Pour apprendre à gérer votre stress et émotions pour faire
face aux aléas de la vie quotidienne !**

NOVEMBRE
2025

Atelier Bien vivre sa retraite

Les jeudis 6, 13 et 20 novembre 2025

14h30 à 16h30

Pour préserver votre capital santé et votre autonomie !