



Viellir activement et en bonne santé
Calendrier des actions septembre
à décembre 2023.



Actions CAPSO : EPERLECQUES/ BAYENGHEM LES EPERLECQUES/ SERQUES/ HOULLE/ MOULLE/ TILQUES

<u>Actions réalisées</u>	<u>Dates et lieux des actions</u>
<p style="text-align: center;"><u>Ateliers mémoire</u></p> <p style="text-align: center;">5 séances</p> <p>Réservation au CLIC : 06/40/98/25/66</p>	<p style="text-align: center;">Les vendredis 8, 15, 22, 29 septembre et 6 octobre 2023 10h - 12h</p> <p style="text-align: center;">Maison de santé Eperlecques</p>
<p style="text-align: center;"><u>Ateliers prévention des chutes – marche nordique</u></p> <p style="text-align: center;">40 séances</p> <p>Réservation au CLIC 06/40/98/25/66</p>	<p><u>Marche nordique</u> : les mardis matins à partir du 3 octobre, de 10h à 11h30</p> <p><u>Gymnastique adaptée</u> : les jeudis après-midis à partir du 5 octobre, de 14h à 15h30.</p> <p style="text-align: center;">Salle de l'association Pas'APA (122, rue Bassemstraete) Eperlecques</p>
<p style="text-align: center;"><u>Spectacle contre la prévention des chutes pour les séniors</u></p> <p style="text-align: center;"><i>« Madame reinette »</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Réservation : 03/74/18/20/21</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Truck SOLIHA</u></p>	<p style="text-align: center;">Spectacle : le 12 octobre 2023 14h Salle Balavoine ARQUES</p> <p style="text-align: center;">Visite du truck SOLIHA <i>« Découvrir les trucs et astuces pour vieillir en toute sécurité au domicile »</i></p>
<p style="text-align: center;"><u>Ateliers informatiques</u></p> <p style="text-align: center;">5 séances</p> <p>Réservation au CLIC : 06/40/98/25/66</p>	<p style="text-align: center;">Les vendredis 13, 20, 27 octobre et 3, 10 novembre 2023 9h30 à 11h30</p> <p style="text-align: center;">Salle multi accueil SERQUES</p>
<p style="text-align: center;"><u>Sécurité routière (cours de code collectif + conduite automobile)</u></p> <p style="text-align: center;">2 demi-journées</p> <p>Réservation au CLIC : 06/40/98/25/66</p>	<p style="text-align: center;">Lundi 6 novembre 2023 : code de la route 9h – 12h</p> <p style="text-align: center;">Lundi 13 novembre 2023 : conduite automobile 9h – 12h</p> <p style="text-align: center;">Salle de l'autoécole du HAUT MONT MOULLE</p>
<p style="text-align: center;"><u>Aménagement du cadre de vie à domicile</u></p> <p style="text-align: center;">1 demi-journée</p> <p>Réservation au CLIC : 06/40/98/25/66</p>	<p style="text-align: center;">Jeudi 14 Décembre 2023 14h à 16h</p> <p style="text-align: center;">Salle de l'association Pas'APA (122, rue Bassemstraete) EPERLECQUES</p>