

*Lutter contre  
la perte  
d'autonomie  
et prévenir les  
risques*

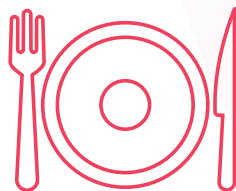
# *Ateliers "Papote"*

*+ de 60 ans*

*Résidant sur  
la CCRA*

*Proposé par le Centre Intercommunal d'Action Sociale de la  
Région d'Audruicq et la Conférence des Financeurs du Pas-de-  
Calais pour la prévention de la perte d'autonomie*

Ecopole Alimentaire  
800, route du pont d'Oye  
62162 VIEILLE EGLISE  
9h00 à 12h00



# Ma santé dans l'assiette

- Faire le lien entre votre alimentation et votre condition physique et de bien-être
- Transformer votre cuisine au quotidien pour rester en pleine forme
- Apprendre à adapter votre alimentation à votre âge ou à vos problématiques de santé

**Jeudi 5 octobre 2023 : Un apéritif entre amis**

**Jeudi 19 octobre 2023 :**  
Les muscles au cœur de votre autonomie

**Jeudi 16 novembre 2023 :**  
Un dîner adapté à vos besoins

**Jeudi 30 novembre 2023 :**  
Votre plat préféré et tous vos sens

**Jeudi 14 décembre 2023 : ESCAPE GAME**

Inscriptions obligatoires / Nombre de places limité  
Renseignements 03.21.00.83.83 /  
as.descamps@ccra.fr

# Bouger pour ne Pas chuter

- Prévenir les risques de chutes pour rester autonome le plus longtemps possible
- Réapprendre la pratique d'une activité physique adaptée ou d'une pratique sportive douce
- Maintenir ses capacités physiques pour profiter du territoire

## **Prévention des risques de chutes :**

14h à 15h, Salle des rencontres de Zutkerque

**les mardis 14, 21 et 28 novembre 2023**  
**les mardis 5, 12 et 19 décembre 2023**

## **Activité Physique Adaptée :**

14h30 à 15h30, Salle des fêtes de Vieille Eglise

**les jeudis 9, 16, 23 et 30 novembre 2023**  
**les jeudis 7, 14 et 21 décembre 2023**

## **"Balade" Patrimoniale :**

10h, le jeudi 12 octobre 2023, visite de la sécherie de Vieille-Eglise

Inscriptions obligatoires / Nombre de places limité  
Renseignements 03.21.00.83.83 /  
[as.descamps@ccra.fr](mailto:as.descamps@ccra.fr)

*La suite  
arrive dès  
janvier  
2024*

# *Ateliers "Papote"*

*Restez  
connectés*

*Proposé par le Centre Intercommunal d'Action Sociale de la  
Région d'Audruicq et la Conférence des Financeurs du Pas-de-  
Calais pour la prévention de la perte d'autonomie*