

Atelier

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 mercredi 30/04

Horaires: 9h à 11h

LIEU: Hôtel de ville
67 rue du Général de Gaulle
67410 Drusenheim

INSCRIPTION : 03 88 06 74 10 / mairie@drusenheim.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 inscription :**

Secrétariat de la Mairie
03 88 06 74 10
mairie@drusenheim.fr

Les mercredis de 09h à 11h :

- séance 1 : 30/04/25
- séance 2 : 07/05/25
- séance 3 : 14/05/25
- séance 4 : 21/05/25
- séance 5 : 28/05/25
- Séance 6 : 04/06/25