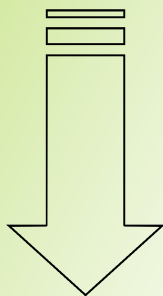


**Faites parvenir
votre bulletin
de pré-inscription
au secrétariat
du C.C.A.S**



Mairie / Herriko Etxea
Rue Principale / Karrika nagusia
64250 ITXASSOU / ITSASU

Tél : 05 59 29 75 36
Fax : 05 59 29 85 38
Courriel : mairie.itxassou@wanadoo.fr
Site WEB *gunea* : www.itxassou.fr

Besoin d'un conseil ou d'aide dans vos démarches ?
N'hésitez pas à contacter le C.C.A.S :
Denise MACHICOTE-POEYDESSUS (permanence le
mercredi de 14h à 15h)



**pour préserver
votre capital
santé !**

**Le Centre Communal
d'Action Sociale
d'ITXASSOU
vous propose
des ACTIVITÉS**



**ITSASUKO Laguntza
Sozialeko Herriko
Zentroak JARDUERAK
proposatzen dizkizue**

**zure osagarri
zaintzeko !**

Vous avez plus de 60 ans et vous souhaitez préserver votre capital santé et votre qualité de vie ?

Le C.C.A.S vous propose 3 ateliers :

- mémoire

Des exercices ludiques et conviviaux stimuleront votre mémoire et votre concentration

- équilibre

Des activités physiques adaptées vous aideront à garder l'équilibre et à prévenir les chutes

- nutrition santé

Différentes séances vous permettront de percevoir l'alimentation à travers l'équilibre nutritionnel, le bon rapport qualité-prix, le plaisir de cuisiner, la convivialité.

Toutes ces actions de prévention d'éducation à la santé sont réalisées par un professionnel.

Organisation :

- un atelier = 10 séances de 2h ;

Tarif :

- **15 €** par atelier
(contre 20 €, le C.C.A.S prenant à sa charge 5 €)

Horaire :

- le matin

Effectif :

- 8 à 12 participants par atelier

Lieu :

- ITXASSOU (salle communale à définir)

Si vous êtes intéressé(e), merci de bien vouloir remplir le bulletin de pré-inscription ci-joint.

**Les ateliers seront organisés si le nombre de de personnes intéressées est suffisant.
Les jours seront définis, dans la mesure du possible, en fonction de vos disponibilités.**

Programme de prévention Séniors

Bulletin de pré-inscription

Nom / Deitura :

Prénom / Izen :

Adresse / Helbide :

Ville / Herria :

Tél :

Courriel / Helbide elektronikoa :

Je suis intéressé(e) par :

l'atelier mémoire

l'atelier équilibre

l'atelier nutrition santé

(vous pouvez cocher plusieurs cases)