



C.I.A.S. Cœur de Savoie

Albert Serraz
BP 40020
73802 MONTMELIAN
Cedex

Montmélian le 19 juillet 2019

Objet : BIEN VIEILLIR

Madame, Monsieur,

Le C.I.A.S. Cœur de Savoie propose par le biais de l'association BRAIN UP des ateliers sur « Le bien-être par le mouvement et la relaxation » pour les séniors dans le cadre de la semaine bleue (semaine nationale des retraités et des personnes âgées). Le **BIEN VIEILLIR**, favoriser le lien social, lutter contre l'isolement. Ces ateliers seront animés par un intervenant (psychomotricien ou sophrologue).

- **Ateliers détente et mobilité corporelle** : 5 séances de 1h30

Lundis 7, 14, 21, 28 octobre et lundi 4 novembre 2019 de 14h30 à 16h

Ces ateliers se feront à la salle du Centre d'animation au Rez de chaussée à La Rochette.

Un transport sera peut-être prévu suivant le nombre d'inscription.

Si vous êtes intéressés, merci de remplir le coupon ci-dessous et le remettre le plus rapidement possible à Sylvie GRILLOT, Animatrice du C.I.A.S. Cœur de Savoie.

Tél : **04 79 36 40 51.**

(réponse souhaitée au 16 septembre)

NOM : PRENOM :

ADRESSE :

.....

TEL :

TRANSPORT : OUI NON