

Ateliers de prévention (à partir de 55 ans)

“Etre serein au quotidien : comprendre ses appréhensions et agir”

Rejoignez-nous pour un cycle de cinq séances ludiques et pratiques autour de plusieurs thèmes.



Mardi 10/03
15h à 16h30

Equilibre et
risque de chute



Mardi 17/03
14h30 à 16h

Psychologie des
appréhensions



Mardi 24/03
14h à 15h30

Reconnaître et se
protéger des
escroqueries



Mardi 31/03
14h30 à 16h

Communiquer dans
la société



Mardi 7/04
14h à 15h30

Pratique du self
défense adaptée

Intervenant
Alexandre
LORAND

Offert

Mardis 10, 17 et 31 mars
Espace Bougainville :
12 rue du Grand Passage

Mardis 24 mars et 7 avril
Maison de la Famille :
1 place Anne de Bretagne
35400, Saint Malo

Inscription auprès du CLIC :

ccas.clic@saint-malo.fr

Ou par téléphone : 02 23 18 58 07