

INSCRIPTION

- **NOM :**
- **PRENOM :**
- **DATE DE NAISSANCE :**
- **ADRESSE :**
- **TELEPHONE :**
- **MAIL :**
- **CAISSE DE RETRAITE :** CARSAT / RSI / MSA / MGEN
si autre :

Cochez la ou les activités souhaitée(s)

☐ **STRETCHING**

☐ **AUTO-PROTECTION**

☐ **REMISE A NIVEAU CONDUITE**

☐ **GYMNASTIQUE DOUCE**

☐ **SOPHROLOGIE**

☐ **SORTIES TRIMESTRIELLES**

AUTRE ACTIVITE SOUHAITEE :



ou alors scannez le QR code
avec votre téléphone pour
remplir le formulaire en ligne et
l'envoyer directement

SOPHROLOGIE

La sophrologie est un « entrainement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. »

OBJECTIFS

- Apprendre à se détendre dans la vie de tous les jours
- Retrouver un état de bien-être général
- Prendre du temps pour soi
- Développer sa confiance en soi à son rythme
- Mieux gérer son stress et ses émotions au quotidien

Tous les mardis

9h à 10h : **Iwuy**, salle Louis Cadet

11h à 12h : **Sancourt**, salle polyvalente

REMISE À NIVEAU CONDUITE

Le programme d'accompagnement à la conduite automobile sécurisée vise à conseiller les seniors et à recycler leurs connaissances, au niveau du code de la route, de la conduite et la santé au volant.

OBJECTIFS

- Permet de maintenir une autonomie sociale
- Eviter l'isolement
- Sensibilisation à la sécurité routière

Le lieu, la date et les horaires seront
déterminés lors de l'inscription.

ANNEE 2021



ATELIERS
pour les seniors actifs

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

- Être agé de plus de 60 ans
- Être adhérent à l'association (cotisation à jour)
- Présentation obligatoire de l'attestation complète de vaccination covid 19 (2 doses)
- Inscription préalable obligatoire

CLIC CAMBRAI OUEST



Action portée par Le CLIC Cambrai Ouest Relais Autonomie avec le soutien de la Conférence des Financeurs dans le cadre de crédits délégués par la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie)

AUTO-PROTECTION

Techniques de self défense : apprenez à vous défendre en toutes situations (vols, agressions, etc ...)

OBJECTIFS

- Développer des réactions dans le stress
- Acquérir de l'assurance
- Maintenir la mobilité, l'équilibre, la souplesse et la coordination
- Bien se sentir dans son corps, son esprit
- Meilleure appréhension de ses réactions
- Travail des articulations

Tous les jeudis

10h30 à 11h30 : Cambrai, citadelle

GYMNASTIQUE DOUCE

Ateliers de gymnastique douce adaptés en fonction des capacités physiques de chaque participant. C'est une combinaison de mouvements effectués debout ou assis sur une chaise, avec du matériel adapté et innovant. Pratiqué collectivement, l'activité physique adaptée renforce le lien social. Finalement, elle contribue largement au bien vieillir.

OBJECTIFS

- Renforcement musculaire
- Préservation de l'équilibre et de la mobilité
- Prévention des chutes
- Sensation de bien-être
- Amélioration de l'appétit

Tous les jeudis

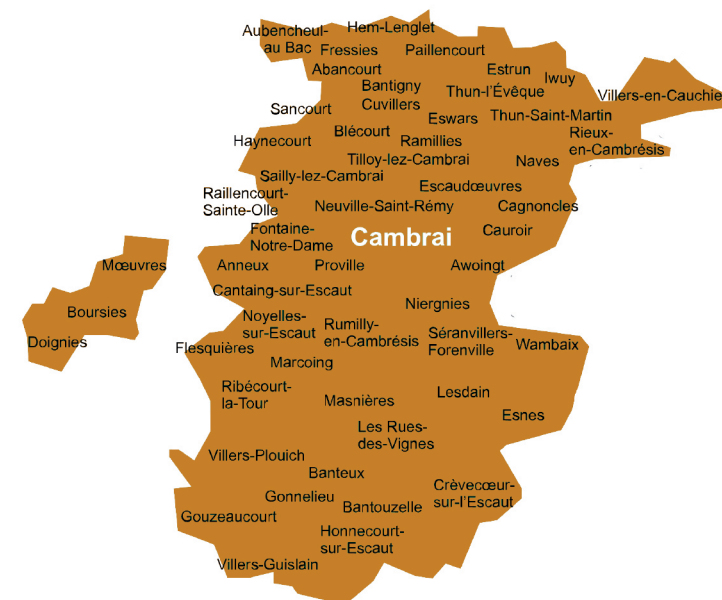
16h15 à 17h15 : Noyelles sur Escaut, salle Thierry Rey

CLIC CAMBRAI

03 27 82 80 53

accueil@clicouest.fr

<https://clic-cambresis.fr>



STRETCHING

Cours d'étirement et d'assouplissement doux avec inclus : de la relaxation.

OBJECTIFS

- Relaxer et drainer les muscles
- Faciliter la circulation sanguine
- Augmenter la souplesse

Tous les mardis

15h à 16h : Ramillies, salle polyvalente

Tous les vendredis

14h à 15h : Ribécourt la tour, salle polyvalente



ACTION PREVENTION SENIORS

Un lieu d'accueil de proximité gratuit au service des personnes âgées, des personnes en situation de handicap, de leur entourage et des professionnels

ACCUEILLIR
RENSEIGNER
ORIENTER
COORDONNER
ACCOMPAGNER
EVALUER

Siège : 24 boulevard Faïdherbe 59400 CAMBRAI

Antenne : 1A rue Jean Jaurès 59159 MARCOING