

## Parcours seniors

La CPAM des Alpes-Maritimes, en partenariat avec le conseil départemental vous propose son parcours seniors

(gratuit pour les plus de 60 ans)

### "Prendre soin de soi au quotidien".

Il est composé de 4 ateliers :

- préserver votre santé ;
- préserver votre équilibre ;
- le bon usage des médicaments;
- préserver votre dos.

Conditions pour participer : - avoir plus de 60 ans ; - s'inscrire et s'engager à participer aux quatre ateliers qui auront lieu les mardis 15, 22 et 29 octobre et le 5 novembre de 14 h à 16 heures.

Places limitées, **s'inscrire** le plus tôt possible et **avant le 30/09/2019** auprès du CCAS –

Tél. : 04 92 19 45 13