P-marche

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME

BOOSTEZ VOTRE MARCHE AU QUOTIDIEN

RÉSERVÉ AUX PERSONNES DE + DE 60 ANS

Carsat Retraite & Santé au travail

CRT Loire Littoral
Faciliter le maintien à domicile

l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

APSE
Association des Professionnels de Santé de l'Estuaire

Trignac
Ville de Brière et d'Estuaire

LE PROGRAMME

P-marche

SÉANCES

Mardi 23 septembre 2025 - de 14h à 17h
Mardi 21 octobre 2025 - de 14h à 16h
Mardi 18 novembre 2025 - de 14h à 15h

ATELIERS BONUS SANTÉ

Mardi 30 septembre 2025

> de 14h à 15h : atelier « stimuler sa mémoire au quotidien » réalisé par une psychologue du Centre de Ressources Territorial Loire (CRT)
> de 15h à 16h : atelier santé et numérique, animé par le CPAM et la Conseillère Numérique de la ville de Trignac (prendre des rendez-vous médicaux en ligne, utiliser le compte Ameli)

Mardi 4 novembre 2025 - de 14h à 15h30, ateliers avec la Maison de Santé de l'Estuaire :

> Découverte d'un outil pour évaluer soi-même sa santé, animé par Capucine HAURAY, infirmière en pratique avancée
> « Faisons connaissance de notre périnée » animé par Léa BOURGET, sage-femme

Inscriptions : CCAS – Service Animation
36 rue Léo Lagrange – 44 570 Trignac
02 40 17 57 80 – ccas-animation@mairie-trignac.fr
www.mairie-trignac.fr

Carsat Retraite & Santé au travail
CRT Loire Littoral Faciliter le maintien à domicile
l'Assurance Maladie Agir ensemble, protéger chacun
APSE Association des Professionnels de Santé de l'Estuaire
Trignac Ville de Brière et d'Estuaire