



**RENCONTRE SANTÉ**



**SANTÉ DE NOS AÎNÉS AUTONOMES**

## ➤ **BALADES SANTÉ**

**Les jeudis**  
**18 & 25 sept.**  
**2 & 9 oct. 2025**



**DE 14H À 16H30**



**DROCOURT**



**OUVERT À TOUS DÈS 60 ANS  
ET PLUS**



**Nos partenaires**



**Pas-de-Calais**  
Mon Département



### **DES CONSEILS PRATIQUES :**

- Manger avec plaisir et santé → **18/09**
- Prendre soin de mon sommeil → **25/09**
- Les bienfaits de l'activité physique → **02/10**
- Serein dans ma vie → **09/10**

Chaque séance se compose d'un **temps d'information** suivi d'une **balade santé** sur la thématique.

Balades accessibles de 2 à 3 km.

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

➤ **CCAS de Drocourt**  
**03 21 13 99 26**  
**ccas@mairie-drocourt.fr**



**#Rencontresanté**

# PROGRAMME

## ➤ MANGER AVEC PLAISIR ET SANTÉ

**Jeudi 18 septembre 2025 | De 14h à 16h30**

Mairie de Drocourt (salle du Conseil)

49 route d'Arras 62320 DROCOURT



Quels sont les besoins spécifiques en matière d'alimentation à partir de 60 ans ? Comment prendre du plaisir à manger tout en prenant soin de sa santé ? Approfondissez vos connaissances et balayez les idées reçues puis partez en balade à la découverte des plantes sauvages comestibles et clôturons cet après-midi sur une dégustation.

**Animé par un chargé de prévention et une guide nature**



## ➤ PRENDRE SOIN DE MON SOMMEIL

**Jeudi 25 septembre 2025 | De 14h à 16h30**

Salle Agora - 184 route d'Arras 62320 DROCOURT

A quoi sert le sommeil ? Comment évolue-t-il avec l'âge ? Quels conseils pour améliorer la qualité de son sommeil ? Rejoignez-nous pour un temps d'information et de conseils puis, en balade, découvrez des techniques pour favoriser un sommeil serein grâce à la sophrologie.

**Animé par un chargé de prévention et une sophrologue**

## ➤ LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Jeudi 2 octobre 2025 | De 14h à 16h30**

Salle Agora - 184 route d'Arras 62320 DROCOURT



Qu'est-ce que l'activité physique ? Quels sont ses bienfaits ? Quels sont les changements physiologiques liés à l'avancée en âge ? Venez échanger et approfondir vos connaissances puis participez à une balade santé où vous découvrirez des exercices reproductibles.

**Animé par un chargé de prévention et un enseignant en activité physique adaptée**



## ➤ SEREIN.E DANS MA VIE

**Jeudi 9 octobre 2025 | De 14h à 16h30**

Mairie de Drocourt (salle du Conseil)

49 route d'Arras 62320 DROCOURT

Trouvez des explications et des conseils pour mieux comprendre et gérer son stress après 60 ans au cours d'une intervention puis laissez-vous envelopper par la nature lors d'une balade sophrologique pour prendre soin de votre bien-être mental et émotionnel.

**Animé par un chargé de prévention, une psychologue et une sophrologue**

