

# PROCHAINEMENT À ABBEVILLE

DES ATELIERS THÉMATIQUES  
GRATUITS, DÈS 55 ANS



POUR PRÉSERVER VOTRE AUTONOMIE ET VIVRE  
L'AVANCÉE EN ÂGE EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

INSCRIPTIONS : par téléphone au 03.75.68.00.00, par mail à l'adresse  
[anais.veiga@domitys.fr](mailto:anais.veiga@domitys.fr) ou directement sur place 76 Boulevard de la Portelette 80100  
ABBEVILLE



POUR BIEN  
VIEILLIR



santé  
famille  
retraite  
services

Nord Pas de Calais et Picardie

Carsat  
Hauts-de-France

Retraite  
& Santé  
au travail



CNRACL  
Caisse nationale de retraites  
des agents des collectivités locales



ircantec  
La retraite complémentaire publique



DOMITYS  
vivre l'esprit libre



défi  
autonomie en ors  
Bien vieillir en Hauts de France

FÉVRIER  
2025

### **Atelier Vitalité**

Les vendredis 7, 14, 21, 28 février, 7 et 14  
mars

14h30 à 16h30

**Pour adopter les bons réflexes du quotidien !**

---

AVRIL  
2025

### **Parcours équilibre**

#### **Atelier La Chute parlons-en**

Les mercredis 2, 9, 16 et 23 avril 2025  
9h30 à 11h30

#### **Atelier Destination équilibre**

Les mercredis 30 avril, 7, 14, 21, 28 mai,  
4, 11, 18, 25 juin, 2, 9 et 16 juillet 2025  
10h à 11h

**Pour adopter les bons gestes pour réduire le risques de  
chutes !**

---

SEPTEMBRE  
2025

### **Atelier CAP Bien-être**

Les lundis 29 septembre, 6, 13 et 20  
octobre 2025

14h30 à 16h30

**Pour apprendre à gérer votre stress et émotions pour faire  
face aux aléas de la vie quotidienne !**

---

NOVEMBRE  
2025

### **Atelier Bien vivre sa retraite**

Les jeudis 6, 13 et 20 novembre 2025  
14h30 à 16h30

**Pour préserver votre capital santé et votre autonomie !**