

Participation aux frais de la conférence de 5 euros payables avec:

- le site HelloAsso avec le lien suivant :

Nadine ayant accès à la liste des personnes payant par ce moyen, ne plus envoyer le bulletin de présence.

Très facile à utiliser et pratique pour tous, vous pouvez avoir un accompagnant, suivre le déroulé et juste ne pas décocher la case « pas de don » et mettre zéro « à votre contribution à HelloAsso ».

- Un chèque à l'ordre de la RSN :

A envoyer ou à déposer sous enveloppe à la Maison des Associations (RSN)
2 rue Monnet 94130 Nogent sur Marne.

Et envoyer obligatoirement le coupon ci-joint par mail à baclet.nadine@orange.fr
avant le 28 Janvier 2025.

Bulletin de participation à la conférence

Garder l'équilibre au quotidien

Lundi 3 février 2024 de 14h30 à 16h30

Adhérent :

NOM :

PRENOM :

ACCOMPAGNANT :

NOM :

PRENOM :

Merci !

Dans le cadre du programme de conférences, la RSN organise une deuxième conférence le 3 février prochain. Thème : Garder l'Equilibre au Quotidien. Intervenante Christine CARDIN.

Nous aurons ensuite le plaisir d'échanger autour du verre de l'amitié.

Christine CARDIN est responsable de la licence 3 STAPS APA Santé, vieillissement à l'UPEC (université Paris-Est-Créteil)

Responsable des formations et développement de projets au sein de l'ADAL (association à la Découverte de l'Age Libre).

« Loin de se résumer à la stabilité posturale, l'équilibre fait référence à une notion plus générale incluant l'entretien de capacités physiques, psychiques, relationnelles...Il se vit au quotidien : avoir conscience de son potentiel, être plus attentif, connaître certaines pistes et bonnes habitudes, informer et agir, c'est adopter une démarche préventive.

Après quelques rappels du fonctionnement de cette fabuleuse mécanique qu'est notre système d'équilibration, nous balaierons ensemble, au gré d'une journée type, les différentes occasions d'en prendre soin. »

C. Cardin.