

GRATUIT**N=OSILVER****SPECIAL 60 ans et +**

Atelier

Soin et bien-être

Un parcours de 5 séances

AUTOUR DE DIVERSES THÉMATIQUES :

- Réalisation de soins et cosmétiques maison
- Découverte des massages du visage et des mains
- Détente et éveil sensoriel,
- Réflexion autour de la confiance en soi

Les lundis de 9h30 à 11h30**À partir du 2 novembre 2026****Salle du Lavoir****(derrière le CCAS de Touques)****80 Rue Louvel et Brière****14800 Touques****INSCRIPTION****02 31 14 40 35****Avec le concours de la CNSA**

UN PARCOURS COLLECTIF EN 5 SÉANCES

Le programme est susceptible de changer selon les expertises de l'intervenante

Séance 1: Soins des mains et regard de l'autre



Séance 3: Savoir se mettre en valeur



Séance 5: Écouter ses ressentis



Séance 2: Soins du visage et soin à soi



Séance 4: Fabriquer ses propres soins

Inscription gratuite !

Lundis (9h30-11h30)

Séance 1 : 02/11

Séance 2 : 09/11

Séance 3 : 16/11

Séance 4 : 23/11

Séance 5 : 30/11

Renseignements

09 80 80 43 15

contact@neosilver.fr

05 OCT. 2026

SPECIAL 60 ans et +

Atelier **Mémoire**

Un parcours de 10 séances

AUTOUR DE DIVERSES THÉMATIQUES :

Stimuler l'activité du cerveau et faire travailler sa mémoire

Découvrir le fonctionnement des différentes mémoires

Adopter des moyens mnémotechniques pour entretenir sa mémoire

Dédramatiser les pertes courantes de mémoire liées à l'âge

**Dates : Tous les jeudis, à
partir du 03 décembre !**

Horaires : 14h30 à 16h00

**Lieu : Salle du Lavoir
(derrière le CCAS de Touques)
80 Rue Louvel et Brière
14800 Touques**

Inscription

02 31 14 40 35



Avec le concours de la CNSA

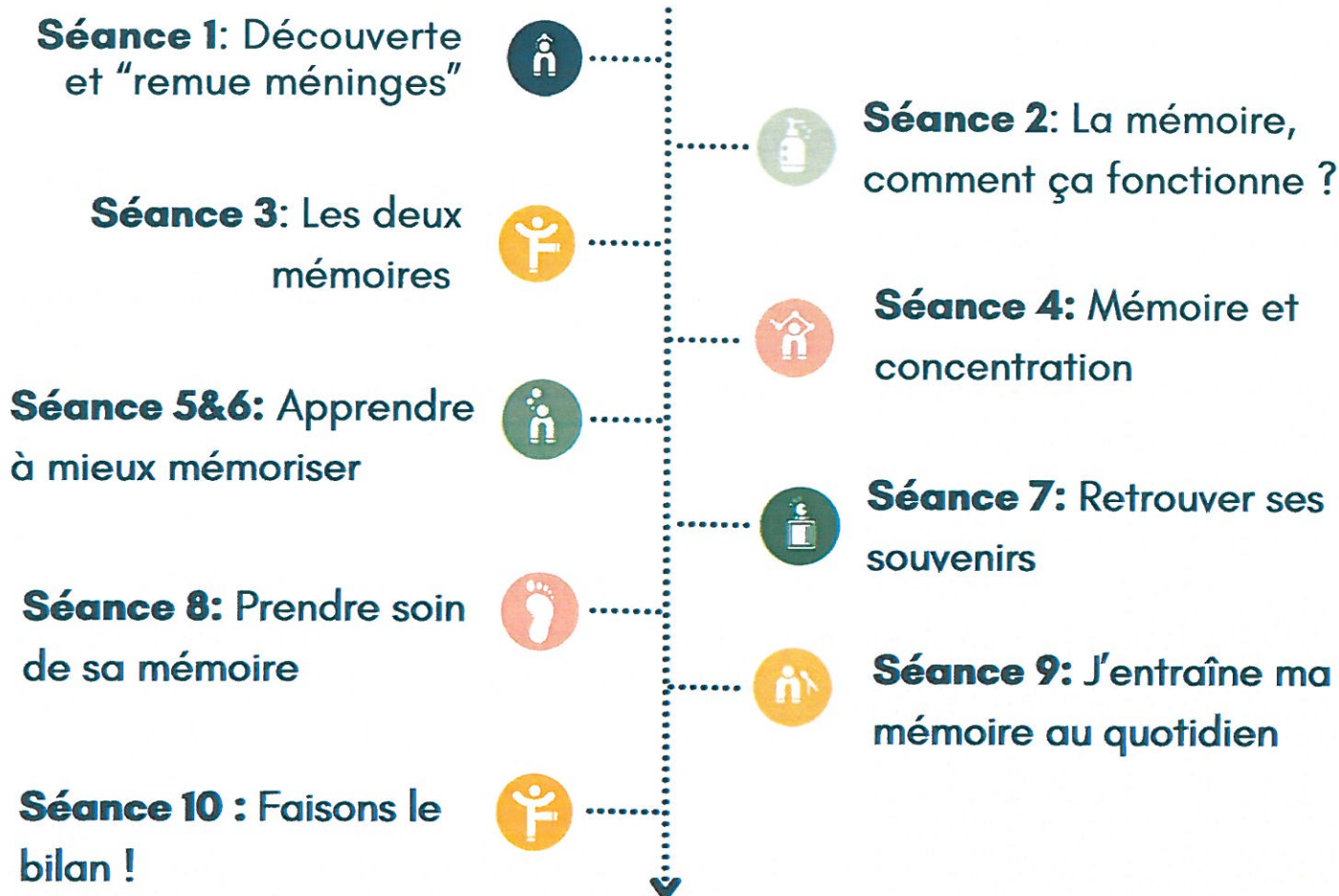
NEOSILVER


TOUQUES


**Pour bien vieillir
dans le Calvados**
CONFÉRENCE DES FINANCEURS


cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

UN PARCOURS COLLECTIF EN 10 SÉANCES



Inscription gratuite !

Renseignements
et inscription au :

02 31 14 40 35

Tous les mardis de 14h30 à 16h

Séance 1 : 03/12

Séance 2 : 10/12

Séance 3 : 17/12

Séance 4 : 07/01

Séance 5 : 14/01

Séance 6 : 21/01

Séance 7 : 28/01

Séance 8 : 04/02

Séance 9 : 11/02

Séance 10 : 18/02

05 OCT. 2026

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Normandie



Futurs ou jeunes retraités

Bienvenue à la retraite

NEOSILVER



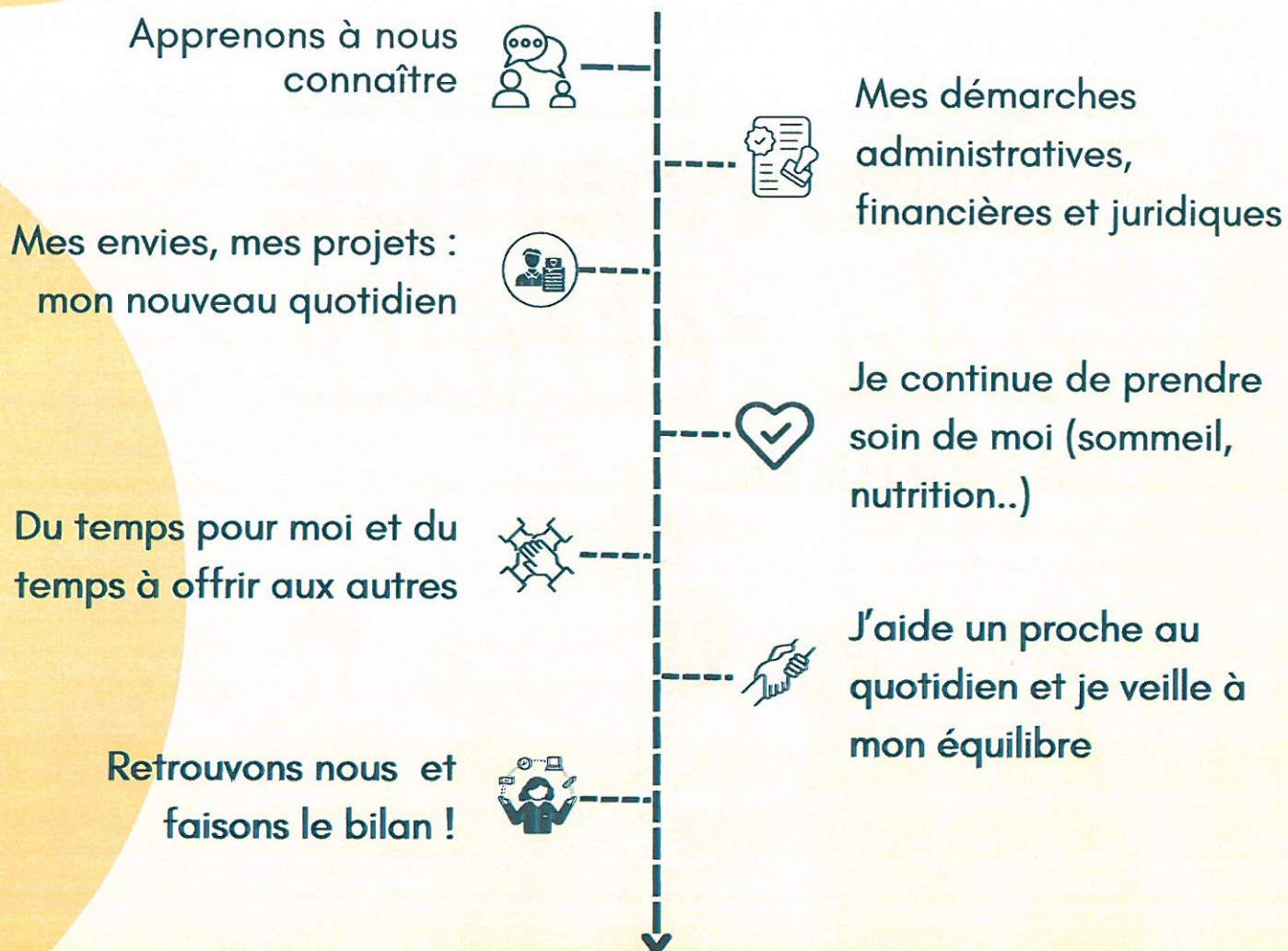
Un parcours **convivial** et **gratuit**
pour une **retraite sereine et active** !

7 SÉANCES À PARTIR DU
28 / 09 / 2026
DE 14h à 16h

**Jeunes Séniors Familles Centre
Socioculturel, Maison des Familles,
Rue de Canteloup, 14600 Honfleur**

**Inscriptions recommandées :
02 31 49 49 00**

Un parcours en 7 thématiques



Pour plus de renseignements...

**...09 80 80 43 15
contact@retraite-
neosilver.fr**

**Tous les lundis
14h - 16h**

Séance 1 : 28/09

Séance 2 : 05/10

Séance 3 : 12/10

Séance 4 : 19/10

Séance 5 : 2/11

Séance 6 : 9/11

Séance 7 : 16/11