

ZÈME SEMESTRE 2024

Atelier 1

Comment équilibrer son assiette après 65ans

Atelier 2

Pour bien vieillir, il faut adapter son alimentation et prévenir de la dénutrition

Atelier 3

Je suis aidant, mon rôle dans l'alimentation de mon proche

Atelier 4

Cours de cuisine ! (+dégustation)

| ATELIER | DATE/HORAIRE | ADRESSE |
|---------|---------------------------|---|
| 1 | 07/11/24 10h à 12h | Maison Berty Albrecht 14 Pl. Jules Grandclément, 69100 Villeurbanne |
| 2 | 25/11/24 14h30 à 16h30 | Spot séniors Lyon 7ème MJC Jean Macé - 38 Rue Camille Roy, 69007 Lyon |
| 3 | 28/11/24 10h à 12h | Métropole aidante 292 Rue Vendôme, 69003 Lyon |
| 4 | 09/12/24 10h à 12h | Spot séniors 6ème Escales solidaires - 78 Rue Tronchet, 69006 Lyon |

NOUS PROPOSONS ÉGALEMENT...



Gym chinoise
Adapté aux séniors



Ateliers numériques
Initiation au numérique



Marche nordique
Retrouver une forme physique