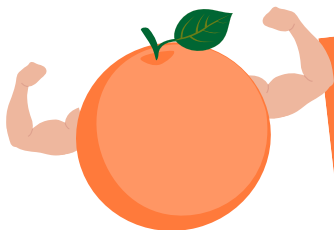




# MAINTENIR



## ATELIERS NUTRITION

Pour les plus de 60 ans

Animés par une **nutritionniste**, l'objectif de ces différents ateliers est de vous **informer, conseiller** et **guider** en **adaptant l'accompagnement** à votre rythme de vie, vos besoins et vos pathologies afin de vous rendre un maximum **autonome** vis-à-vis de **l'alimentation**.

DATES ET HORAIRES AU VERSO

GRATUIT

**SUR INSCRIPTION !**



04 78 58 05 68



prevention@maintenir.asso.fr

villeurbanne

ccas Centre communal d'action sociale  
VILLEURBANNE



www.maintenir.asso.fr

# 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