

# L'agenda de la rentrée

Autonomie et soutien aux aidants

- 04 78 58 05 68 / [prevention@maintenir.asso.fr](mailto:prevention@maintenir.asso.fr) -



## Ateliers seniors ! (Dès 60 ans)

**Gym chinoise** : les **vendredi**, **15h à 16h** à MAINTENIR, Lyon 7

**Gym chinoise** : les **mercredis**, **15h à 16h** à la Miete, Villeurbanne

**Marche nordique** : les **lundis**, **14h30 à 15h45** au Parc de la Tête d'or

**Initiation au numérique** : Cycles de 15 séances (dès 55 ans) :

- Maison Ravier Lyon 7 : les **mardis de 14h à 15h30** (à partir du 30/09)
- Maison Ravier Lyon 7 : les **mardis de 15h45 à 17h15** (à partir du 30/09)
- Escales solidaires/Spot séniors Lyon 6 : les **jeudis de 14h à 15h30** (02/10)
- Maison Bertly Albrecht Villeurbanne : **mardis ET jeudis - 10h45/12h15** (02/10)

**Nutrition** : Animé par **Claire COLIN**, nutritionniste

- 3 ateliers autour de l'alimentation de **14h30 à 16h**, MAINTENIR 110 avenue Jean Jaurès :
  - Equilibre alimentaire et matières grasses **29 septembre**
  - Conseils pratiques et organisation des repas **27 octobre**
  - "Mise en action" des conseils diététiques **24 novembre**
- 1 atelier cuisine, 17 **novembre**, Escales solidaires Lyon 6

## Soutien aux aidants !

**Un temps pour soi** : Information/sensibilisation et techniques psychocorporelles (automassages et relaxation) **1 vendredi par mois** :

- de **12h30 à 14h** à MAINTENIR, 110 avenue Jean Jaurès
- de **17h à 18h30** à la MIETE, 150 rue du 4 aout 1789 à Villeurbanne

**Conférence** "la santé des aidants de + de 60 ans" : Le **14 octobre de 10h à 12h** à MAINTENIR, 110 avenue Jean Jaurès, Lyon 7

**Webinaires** :

- Prenez Soins de votre énergie : Le **14 octobre de 12h30-13h30**
- Alimentation, en route vers la santé : le **14 novembre 12h30-13h30**

Gratuit sur inscription (obligatoire)



Relayage possible sous certaines conditions