

J'AGIS POUR MA SANTÉ, J'AGIS POUR L'AIDÉ(R)



8 SEANCES ENCADRÉES PAR UNE DIETETICIENNE ET UN ENSEIGNANT
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 1 SÉANCE CONVIVIALE D'ACCUEIL POUR DÉBUTER PUIS :
- 3 ATELIERS EN PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCO-SQUELETTIQUES
- 2 ATELIERS D'ÉCHANGES NUTRITION
- 1 ATELIER CUISINE AVEC PARTAGE DU REPAS
- 1 SÉANCE BILAN POUR CLOTURER !

Gratuit

Aidants familiaux
de personnes
vieillissantes



LES LUNDIS MATINS DU 04 MAI AU 29 JUIN



MAISON ADMR TY COCON
50 RUE LAENNEC À PLOUARZEL



INSCRIPTIONS : 07 56 94 09 97



J'AGIS POUR MA SANTÉ,
J'AGIS POUR L'AIDÉ(R)

CALENDRIER

DATES	THÈMES	HEURES
04 MAI	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE	10H00-11H30
11 MAI	ATELIER DISCUSSION PREVENTION TMS	10H00-11H30
18 MAI	ATELIER DISCUSSION NUTRITION	10H00-11H30
01 JUIN	ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE TMS	10H00-11H30
08 JUIN	ATELIER DISCUSSION NUTRITION	10H00-11H30
15 JUIN	ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE TMS	10H00-11H30
22 JUIN	ATELIER CUISINE AVEC PARTAGE DU REPAS	10H00-13H30
29 JUIN	SÉANCE BILAN	10H00-11H30

Possibilité de
financement d'heures
de maintien à domicile
pour venir aux ateliers

10 places /
ateliers

**UNE QUESTION ?
ENVIE DE S'INSCRIRE ?
CONTACTEZ NOUS !**

**DEFI SANTE NUTRITION
AU 07 56 94 09 97**