

## Agenda

Janvier    Février    Mars    Avril    Mai    Juin

<b>Bien dans son assiette</b>				<b>Jeudi 13</b> 10h-12h		
<b>Équilibre</b>	<b>Jeudi 19</b> 14h-16h					
<b>Sport et santé à tout âge</b>					<b>Mardi 16</b> 14h-16h	
<b>Prévention des chutes</b>		<b>Jeudi 16</b> 10h-12h				

### Le CreAT

10 rue de Bruxelles | 44300 Nantes

#### Pour s'y rendre :

En voiture : périphérique Est - sortie porte de Carquefou  
Stationnement gratuit  
Bus 80 et 87 arrêt Aiguillon | Bus 85 arrêt Marché commun

#### Inscriptions et renseignements

au 02 52 10 81 95  
Entrée et participation gratuites | Dans la limite des places disponibles

creat@nantesmetropole.fr  
<https://metropole.nantes.fr/creat>

Mise en page Centre d'édition Nantes Métropole/Ville de Nantes - © Adobe Stock - Imprimé sur papier recyclé

# CreAT\*

\*Centre de ressources et d'expertise en Aides Techniques

## Mon futur chez moi

**LES ATELIERS COLLECTIFS PARTICULIERS**  
janvier > juin 2023

# Les ateliers

Ces ateliers, gratuits, sont destinés aux personnes de plus de 60 ans et leurs proches aidants.

## ÉQUILIBRE

Venez découvrir des solutions pour éviter les chutes et garder l'équilibre.

*Jusqu'à 6 personnes*

Atelier animé par un **kinésithérapeute** et une **ergothérapeute**



## SPORT / SANTÉ À TOUT ÂGE

Le mouvement, c'est la santé. Venez découvrir l'Activité Physique Adaptée en testant des exercices pratiques.

*Jusqu'à 6 personnes*

Atelier animé par un **professionnel du sport** et une **ergothérapeute**



## BIEN DANS SON ASSIETTE

Bien manger et se faire à manger au-delà de 60 ans, c'est plus facile avec des Aides Techniques et des conseils d'experts.

*Jusqu'à 5 personnes*

Atelier animé par une **diététicienne-nutritionniste** et une **ergothérapeute**



## PRÉVENTION DES CHUTES

Venez découvrir des exercices et des Aides Techniques pour éviter les chutes.

*Jusqu'à 6 personnes*

Atelier animé par une **ergothérapeute**

