Azalée

Le plein d'activités pour les seniors

PLAN SENIORS 01

Atelier prévention réalisé par

adapa
AIDER & ACCOMPAGNER À DOMICILE
RÉSEAU UNA

En partenariat avec :

ccas Centre Communal d'Action Sociale

Montluel Marianne d'or 2018

Vitalité & goumandise

Atelier GRATUIT*

Pour les + de 60 ans

Mieux VIVRE

Atelier collectif 6 à 12 personnes

Bien DANS SON CORPS

8 séances de 2h ou 3h

Supports pédagogiques fournis

Transport accompagné sur demande

Tous les lundis après-midi de 14h30 à 16h30 ou 17h30

Du 17 octobre au 12 décembre 2022

Au local, Place Carnot à MONTLUEL

Mangez, bougez, cuisinez, en suivant un programme de 8 séances composées :

- d'une partie pratique : réalisation d'une **recette innovante** basée sur des produits de saison, en intégrant la visite d'un **producteur local** ;

  Et d'une **activité physique adaptée** au profil du groupe, alliant plaisir, convivialité et redécouverte de son corps

- d'une partie théorique sur la thématique de l'atelier, abordée de façon ludique et interactive

INSCRIPTION :

Auprès du CCAS de MONTLUEL
85 avenue Pierre Cormorèche
Madame Stéphanie Molineris
Tél. : 04 72 25 41 33
E-mail : pre-ccas-educ@ville-montluel.fr

*Financé par la Conférence des Financeurs et le CCAS de MONTLUEL

Azalée Action soutenue par la Conférence des Financeurs

Avec le soutien de la cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

AIN 01 le Département