

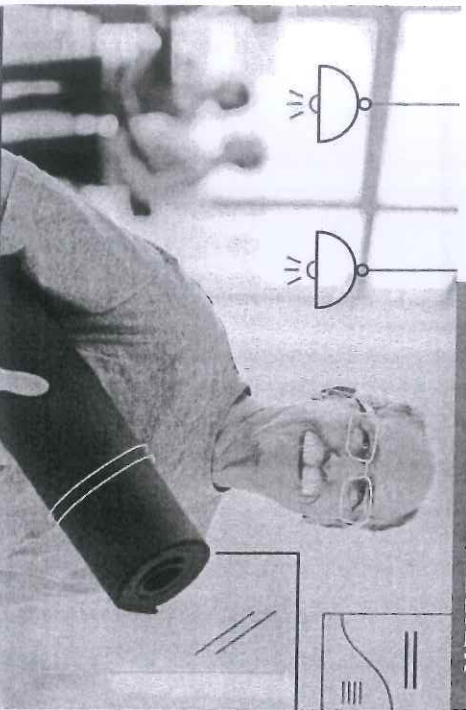
mois senior
bien vieillir dans l'Aude

Senior et Nutrition

Animé par :
Marion Lauze, Association MA VIE et
Madame Larcher, diététicienne

Conférence :
« Alimentation et avancée en âge : Les enjeux pour bien vieillir »

Présentation et inscription aux ateliers
- Gym Santé
- Alimentation



LOISIRS ATELIER

DATE

28

Février

2019

10h00

LIEU

MONTLAUR

Grand Foyer
Route du pont neuf

INFOS

Entrée libre
et gratuite

Proposé par



En partenariat avec
la commune de MONTLAUR



Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

Gym Santé - Evaluations

14

Mars

2019

10h45

Evaluations des capacités
physiques
Grand Foyer, route du pont neuf

ALIMENTATION 1

12

Avril

2019

14h00 - 17h00

Petit Foyer, route du pont neuf

Gym Santé - Ateliers

21

Mars

2019

10h45-11h45

Puis, tous les jeudis
de 10h45 à 11h45
Petit Foyer, route du pont neuf

ALIMENTATION 2

17

Mai

2019

14h00 - 17h00

Petit Foyer, route du pont neuf

POUR PARTICIPER

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
CONTACT : MARION LAUZE
ASSOCIATION MA VIE
06 15 83 69 27
marionlauze@gmail.com

ALIMENTATION 3

21

Juin

2019

14h00 - 17h00

Petit Foyer, route du pont neuf

SANTÉ VOUS BIEN

- Cycle de 12 ateliers en Activités Physiques Adaptées : Ateliers GYM SANTÉ

Bilan des capacités physiques et suivi personnalisé
Encadrés par un professionnel diplômé en Activités Physiques
Adaptées et Santé

- Cycle de 3 ateliers sur l'alimentation
Encadrés par une diététicienne