

Equilibr'Et Vous

Porteur de l'action

Le bien être pas à pas

Auto entreprise Valérie Taupin, enseignante APA



Description de l'action

L'action "Equilibr'Et vous" est un programme complet de pratiques en prévention santé, construit avec la population lors d'une réunion publique. L'ensemble des intervenants propose un accompagnement pour répondre aux besoins identifiés, y compris les outils numériques pour réduire la fracture numérique des seniors.

Objectifs

- Améliorer la santé globale des seniors en zone rurale à travers la promotion d'une alimentation équilibrée et d'une prise de conscience du corps pour améliorer la qualité de vie au quotidien, dans une démarche collective, inclusive et préventive.
- Développer la sécurité et l'autonomie des seniors (mobilité et outils numériques).

Calendrier / Modalités des actions

Du 09.02.26 au 07.12.26, le lundi de 14h à 15h30 (le mardi sur quelques semaines)

Nombre d'ateliers: 30

Temps dédié à chaque atelier: 1h30

Lieu(x)

Salle communale du village, 48800 Altier.

Renseignements et inscriptions

Valérie Taupin

☎ 06 87 18 31 87

✉ valerie.taupin48@gmail.com

**Ateliers proposés gratuitement
aux plus de 60 ans et leurs proches aidants.**

