

ATELIERS BULLES D'AIR

Porteur de l'action
Sabrine CHEUVART

Public concerné
Personnes de plus de 60 ans et leurs aidants.

Description de l'action

Vous participerez à des ateliers de 3 heures qui proposent des groupes de parole aux aidants en combinant de l'activité physique adaptée et de l'éducation à la santé. Ils seront animés par un kinésithérapeute et une diététicienne.

Calendrier

À la salle des fêtes des Bessons, le vendredi 23 septembre, 21 octobre et 18 novembre à partir de 14h00.

Objectifs

Maintenir son autonomie par :

- L'exercice physique adaptée
- Une alimentation adaptée

- Soulager l'aidant
- Échanger avec des professionnels de la santé

Renseignements et inscription

Sabrine CHEUVART

☎ 06 30 58 97 90

✉ scheuvar.diet@gmail.com

