

prenons l'âge du bon côté

Des ateliers près de chez vous
pour continuer à faire ce que vous aimez

INSCRIVEZ-VOUS

Présentation du programme

Jeudi 10 septembre

Espace de vie sociale Le Grand Bain
69 grand rue, 47700 Casteljalous

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Retrouvez-nous pour découvrir comment
l'activité physique et une alimentation adaptée
ont un impact positif sur votre santé.

prenons l'âge du bon côté

Au programme : des échanges et des activités pratiques, encadrés par des experts, dans un environnement convivial.



Près de chez vous

Les 12 ateliers auront lieu à l'espace de vie sociale **Le Grand Bain** au **69 grand rue**, 47700, Casteljaloux du jeudi 10 septembre 2026 au jeudi 3 décembre 2026.



Avec des professionnels spécialisés

1 professionnel en activité physique + 1 professionnel de la diététique + 1 animateur présent à chaque atelier.



Des ateliers sur-mesure

Les ateliers sont conçus selon vos besoins et en fonction des lieux et services accessibles près de chez vous.



Un cadre convivial

En groupe de 8 à 15 personnes, les ateliers associent mise en pratique et rencontres propices à la découverte de nouvelles connaissances et de nouveaux visages.

Pour plus d'informations et vous inscrire
jeanne.lozachmeur@n.aquitaine.mutualite.fr
au 06 07 76 24 65

Les ateliers sont élaborés à partir d'un programme national créé par le Service public de l'autonomie.
Ateliers offerts par la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Lot-et-Garonne.