

GRATUITS

ATELIERS BIEN VIEILLIR



Après 65 ans, retrouvez la forme tout en vous faisant plaisir

2 matinées par semaine pendant 2 mois **gratuits**

Des ateliers conviviaux de 6 à 8 personnes

Des séances composées d'1 heure **d'activité physique adaptée** Et de 50 minutes **d'exercices mémoire ou de recommandations nutritionnelles**

« Les Intervenants sont attentifs à chacun et à chacune, on peut progresser à son rythme » *Françoise, 75 ans.*

Intéressé(e) ? Contactez Léo Gateau

leo.gateau@retraitemaisonneuve.fr

06.04.51.62.19

Lieux des ateliers : 2 emplacements à Villefranche-de-Lauragais

à la Résidence Maisonneuve, sur le site de la Clinique Monié
À la Halle au Salé, Place Godefroy Calès,



Des professionnels spécialisés à votre écoute

Magda



Diététicienne

« Au travers des ateliers éducatifs et ludiques je vous aiderai à comprendre l'essentiel d'une alimentation équilibrée, tout en gardant le plaisir de bien manger. »

Anna



Neuropsychologue

« L'objectif de mes séances sera de stimuler l'ensemble des fonctions cognitives dans une ambiance bienveillante et agréable, grâce à des supports variés et intéressants. »

Léo



Enseignant en activité
physique adaptée

« J'essayerais de vous apprendre les bases de l'activité physique et de vous en montrer les bienfaits. Ma formation me permet de vous proposer un contenu adapté à vos capacités et à votre rythme et tout cela de manière conviviale. »

