

## Agenda

	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
<b>Bien dans son assiette</b>			<b>Jeu</b> di 14 10h-12h			
<b>Équilibre et prévention des chutes</b>	<b>Mardi 11</b> 14h-16h					<b>Jeu</b> di 14 10h-12h
<b>Bien dans ses baskets</b>				<b>Mardi 17</b> 14h-16h		
<b>Prévention transfert</b>		<b>Jeu</b> di 24 10h-12h				

### Le CreAT

10 rue de Bruxelles | 44300 Nantes

#### Pour s'y rendre :

En voiture : périphérique Est - sortie porte de Carquefou  
Stationnement gratuit  
Bus 80 et 87 arrêt Aiguillon | Bus 85 arrêt Marché commun

#### Inscriptions et renseignements

au 02 52 10 81 95  
Entrée et participation gratuites | Dans la limite des places disponibles

creat@nantesmetropole.fr  
<https://metropole.nantes.fr/creat>

Mise en page Centre d'édition Nantes Métropole/Ville de Nantes - © Adobe Stock - Imprimé sur papier recyclé

# CreAT\*

\*Centre de ressources et d'expertise en Aides Techniques

## Mon futur chez moi

**LES ATELIERS COLLECTIFS PARTICULIERS**  
juillet > décembre 2023

# Les ateliers

Ces ateliers, gratuits, sont destinés aux personnes de plus de 60 ans et leurs proches aidants.

## ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

Venez découvrir des solutions pour éviter les chutes et garder l'équilibre.

*Jusqu'à 6 personnes*

Atelier animé par un(e) **ergothérapeute**



## BIEN DANS SES BASKETS

Le mouvement, c'est la santé. Venez découvrir l'Activité Physique Adaptée en testant des exercices pratiques.

*Jusqu'à 6 personnes*

Atelier animé par un(e) **professionnel(le) du sport** et un(e) **ergothérapeute**



## BIEN DANS SON ASSIETTE

Bien manger et se faire à manger au-delà de 60 ans, c'est plus facile avec des Aides Techniques et des conseils d'experts.

*Jusqu'à 5 personnes*

Atelier animé par une **diététicienne-nutritionniste** et un(e) **ergothérapeute**



## PRÉVENTION TRANSFERT

Comment se préserver en adoptant les bonnes postures. Venez pratiquer et tester du matériel d'aide au transfert : pour se relever d'une chaise, s'installer dans un lit, en voiture...

*Jusqu'à 6 personnes*

Atelier animé par un(e) **ergothérapeute**

