



Ateliers  
GRATUITS

VOUS AVEZ  DE 60 ANS ?

REJOIGNEZ NOS  
ATELIERS

MÉMOIRE - NUTRITION - ÉQUILIBRE - NUMÉRIQUE - BIEN-ÊTRE & SOMMEIL



SUR RÉSERVATION : 06.10.79.79.30



# SECTEUR CONDÉ-SUR-AISNE

## QUI SOMMES NOUS ?

Avec le soutien du Conseil Départemental, la Plateforme Promotion de la Santé et de l'Autonomie de l'AMSAM propose des ateliers collectifs gratuits autour de plusieurs thématiques en fonction du secteur géographique.

## A QUI S'ADRESSENT LES ATELIERS ?

Vous êtes âgé de 60 ans et plus et vous souhaitez :

- Nouer des liens sociaux
- Améliorer votre motricité
- Stimuler vos capacités cognitives
- Favoriser votre bien-être
- Être conseillé(e) sur le plan nutritionnel

## LES ATELIERS

STIMULEZ VOTRE ASSIETTE  
- 5 séances d'1h30 -  
CONDÉ-SUR-AISNE

Les ateliers nutrition sont animés par une diététicienne qui abordera plusieurs thématiques autour de séances de dégustation.

*Tous les jeudis après-midi :*  
06/01, 13/01, 20/01, 27/01, 03/02.



Pour l'ensemble des ateliers, un transport accompagné peut être mis en place.