

# PROGRAMME

Café de l'autonomie	5 séances activité physique adaptée et équilibre	Conférence Nutrition Seniors « Nutri-quizz »
Lundi 13 octobre 2025	les lundis <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 Novembre</li><li>• 10 Novembre</li><li>• 17 Novembre</li><li>• 24 Novembre</li><li>• 1<sup>er</sup> Décembre</li></ul>	Lundi 8 décembre 2025
14h-16h	9h15-10h15	10h-12h00
Astuces et conseils pour un logement adapté sain, économe, sûr et confortable Les aides financières pour adapter son logement	Développer les qualités nécessaires au bon maintien de l'équilibre lors des activités de la vie quotidienne et prévenir la chute dans sa globalité.	Quizz sur l'alimentation après 60 ans et la dénutrition facteur de chutes 30 minutes de dégustation

**Salle G.SAND (Parking Mairie)**

**Gratuit**

**+60 ans**

**Inscriptions en Mairie au 02 99 69 82 46**

**avant le vendredi 10 Octobre 2025**