prenons l'âge du bon côté

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

INSCRIVEZ-VOUS



Crédit photo : © Flashpop et Leland Bobbe via Getty Images

Ateliers proposés gratuitement *

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

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

adapa
AIDER & ACCOMPAGNER À DOMICILE

AIN PROFESSION SPORT CULTURE
Plateforme Sport Santé

MAISONS SPORT SANTÉ
EnVie d'Activité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Charline Henri
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

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

Transport accompagné possible sur demande

Les 12 ateliers auront lieu :

Le lundi matin, à 9h30
A la salle de la Mairie de Foissiat (129 Rue de la Mairie, 01340 FOISSIAT),
Du 7 décembre 2026 au 22 mars 2027

Avec des professionnels spécialisés

1 professionnel en activité physique adaptée
+ 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 :
Contactez l'ADAPA au 04 74 45 51 70
Ou par mail à prevention@adapa01.com

Les ateliers sont élaborés à partir d'un programme national créé par le Service public de l'autonomie.

* Ateliers financés par le Conseil Départemental de l'Ain, dans le cadre du Plan séniors :