

Se rencontrer Bouger Garder la forme

ATELIERS DE PREVENTION ET
DE MAINTIEN A DOMICILE

Pour s'inscrire, contacter :

Marion Thor - Ergothérapeute
Lison Daboux - Educatrice APA
02 43 04 72 13

EHPAD LES TILLEULS
23 RUE DES TILLEULS
53110 - LASSAY-LES-CHATEAUX

Nos partenaires





L'EHPAD Les Tilleuls de Lassay-les-Châteaux ouvre ses portes aux personnes âgées venant du domicile dans le but de leur proposer l'accès à plusieurs activités. L'objectif est de prévenir la perte d'autonomie et de créer du lien social.



Venez prendre soin de vous !

Thèmes abordés :

- Bouger c'est bon pour la santé
- Réduire le risque de chute
- Garder l'équilibre
- Pas de retraite pour la fourchette
- Bien dans son corps et dans sa tête
- Découvrir les astuces de la vie quotidienne

Intervenants :

Notre EHPAD dispose d'une ergothérapeute et d'une éducatrice APA qui vous guideront pendant les séances du programme.

Qui peut nous rejoindre ?

Les personnes âgées autonomes à domicile et celles suivies par le SSIAD et l'ADMR

Durée

Le programme dure 13 séances et deux sessions sont proposées :

- session 2 : du 3 février au 21 avril 2026

Horaires : 14h30-16h tous les mardis

Tarifs

65€ par session
Règlement au début de la session par carte ou par chèque

Le transport

Une aide au transport pourra être proposée pour venir à l'EHPAD.
Veuillez le préciser lors de votre inscription