



SENIORS, et alors !

- Pour les personnes de 60 ans et plus
- Inscription obligatoire auprès de l'Association Appui&Vous Nord 79
05 49 65 09 10 (15 places)
- Vous êtes un aidant ? Vous avez besoin pour le transport ?
Contactez le 06 72 59 23 26

Les 5 sens : un atout pour bien vieillir !



**“Bien dans
son assiette !”**
14h30 - 16h

La nutrition chez les séniors, quelles sont
les règles? Faites le point avec la
diététicienne

Bibliothèque de Bouillé Loretz



**“Ecouter
les couleurs,
peindre les sons !”**
14h30 - 16h

La peinture épicée avec l'Atelier de
Sandrine

Bibliothèque de Bouillé Loretz



**“Mieux voir,
Mieux entendre,
Mieux vivre!”**
14h30 - 16h

Découvrir les outils pour maintenir
l'autonomie et le lien social
lorsque la vue et l'audition baissent

Bibliothèque de Bouillé Loretz



Gôter partagé !
14h30 - 16h

Mettre la cuisine au service de nos sens

Salle de l'Albote, Bouillé Loretz