

CreAT*

*Centre de ressources et d'expertise en Aides Techniques



LES ATELIERS DU CreAT
Janvier > Juin 2025

**Profitez de conseils d'ergothérapeutes
pour adapter votre quotidien à l'avancée en âge**

Les ateliers du CreAT

Profitez de conseils d'ergothérapeutes pour adapter votre quotidien à l'avancée en âge.



→ Mardi 28 janvier de 14h à 16h

Équilibre et prévention des chutes

Découvrez des solutions pour éviter les chutes et garder l'équilibre.



→ Jeudi 27 février de 10h à 12h

Accompagner un proche dans les mouvements du quotidien

Bénéficiez de conseils pour aider votre proche dans ses gestes du quotidien (se lever, marcher...).



→ Mardi 18 mars de 10h à 12h

Bien dans son assiette

Profitez de conseils d'un expert en nutrition pour bien manger après 60 ans et de la présentation d'aides techniques pour cuisiner.



→ Mardi 29 avril de 14h à 16h

Mémoire et vie quotidienne

Des astuces pour entretenir votre mémoire et adapter vos activités vous seront dévoilées.



→ Jeudi 22 mai de 10h à 12h

Bien dans ses baskets

Un professionnel du sport vous présentera l'activité physique adaptée au travers d'exercices pratiques.

INFORMATIONS PRATIQUES

Gratuit, dans la limite des places disponibles

Sur inscription
au 02 52 10 81 95

CONTACT

Le CreAT

Centre de ressources et d'expertise
en Aides Techniques
10 rue de Bruxelles - Nantes
creat@nantesmetropole.fr

Visitez virtuellement le CreAT sur
metropole.nantes.fr/creat

