



# ADAR

ASSOCIATION D'AIDE AUX PERSONNES À DOMICILE DEPUIS 1973

Propose

## LES ATELIERS « BIEN VIEILLIR »

### Manger équilibré tout en se faisant plaisir ?



**Le jeudi 8 mars de 14h30 à 17h30**  
à Châteaubriant – Route des Fougerays  
salle de Renac

Un atelier pour les seniors animé par un diététicien

Renseignements et inscriptions au 02 40 81 07 01 ou [chateaubriant@adar44.com](mailto:chateaubriant@adar44.com)

### Les prochains ateliers :



**Comment adapter son logement et prévenir les risques ?**  
Animé par un ergothérapeute



**Piéton ou conducteur, comment sécuriser au mieux vos déplacements ?**  
Animé par un bénévole de la « Prévention routière »



**Accès aux droits des seniors face aux événements de la vie : entrée en institution, veuvage...** Animé par un professionnel du secteur médico-social



**Temps culturel et convivial - Thème à définir selon les attentes des participants aux 4 précédents ateliers**

*Participation :  
3 € par atelier*