

CREAT*

Mon futur chez moi

* Centre de ressources et d'expertise
en Aides Techniques

Le CreAT

10 rue de Bruxelles | 44300 Nantes

Pour s'y rendre :

En voiture : Périphérique Est
Sortie porte de Carquefou
Stationnement gratuit

Bus **80** et **87** arrêt Aiguillon

Bus **85** arrêt Marché commun

Inscriptions et renseignements

au 02 52 10 81 95

Gratuit | Dans la limite des places disponibles

creat@nantesmetropole.fr

<https://metropole.nantes.fr/creat>



CreAT*

*Centre de ressources et d'expertise en Aides Techniques

Mon futur chez moi

LES ATELIERS POUR LES PARTICULIERS
août > décembre 2024

Les ateliers

Ces ateliers, gratuits, sont destinés aux personnes de plus de 60 ans et leurs proches aidants.

ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

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

Jusqu'à 6 personnes

Atelier animé par un ou une **ergothérapeute**



Mardi 27 août
10h - 12h

BIEN DANS SES BASKETS

Le mouvement, c'est la santé. Venez découvrir l'Activité Physique Adaptée en testant des exercices pratiques.

Jusqu'à 6 personnes

Atelier animé par un **professionnel du sport** et un **ergothérapeute**



Mardi 3 décembre
14h - 16h

BIEN DANS SON ASSIETTE

Bien manger et se faire à manger au-delà de 60 ans, c'est plus facile avec des aides techniques et des conseils d'experts.

Jusqu'à 6 personnes

Atelier animé par une **diététicienne-nutritionniste** et un ou une **ergothérapeute**



Jeudi 10 octobre
10h - 12h

MÉMOIRE ET VIE QUOTIDIENNE

Comment entretenir et stimuler sa mémoire ? Comment adapter ses activités quand la mémoire décline ? *Jusqu'à 6 personnes.*

Atelier animé par un ou une **ergothérapeute**



Jeudi 14 novembre
10h - 12h

ACCOMPAGNER UN PROCHE DANS LES MOUVEMENTS DU QUOTIDIEN

Vous aidez une personne dans les gestes du quotidien (à se lever, marcher...) Vous vous interrogez sur les gestes, les risques... Vous aimeriez des conseils pour faire au mieux. Venez échanger et découvrir des solutions possibles.

Jusqu'à 6 personnes

Atelier animé par un ou une **ergothérapeute**



Mardi 10 septembre
14h - 16h