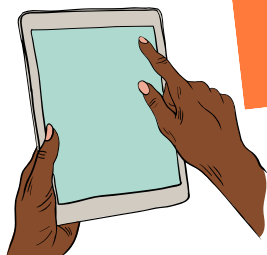




# MAINTENIR



## ATELIERS NUMÉRIQUES

Pour les plus de 55 ans

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail

Nos ateliers permettent, en petits groupes, d'**apprendre à utiliser un ordinateur, un smartphone ou une tablette.**

Cycle de 15 séances

DATES ET HORAIRES AU VERSO



GRATUIT

**SUR INSCRIPTION !**



**04 78 58 05 68**



**prevention@maintenir.asso.fr**

**villeurbanne**

**CCAS** Centre  
communal  
d'action  
sociale  
**VILLEURBANNE**

**www.maintenir.asso.fr**

# 1ER SEMESTRE 2024

DATE/HORAIRE/LIEU	ADRESSE
<b>Groupe 1 : les mardis et jeudis, à partir du 16/01 (9h/10h30)</b>	<b>Maison Bertly Albrecht</b>
<b>Groupe 2 : les mardis, à partir du 6/02 (10h45/12h15)</b>	<b>Maison Bertly Albrecht</b>
<b>Groupe 3 : les jeudis, à partir du 22/02 (10h45/12h15)</b>	<b>Maison Bertly Albrecht</b>
<b>Groupe 4 : les mardis, à partir du 27/02 (17h15/18h45)</b>	<b>Agence MainTenir Lyon 7</b>
<b>Groupe 5 : les mardis et jeudis, à partir du 14/03 (9h/10h30)</b>	<b>Maison Bertly Albrecht</b>



## A Villeurbanne : Maison Bertly Albrecht

14 Pl. Jules Grandclément, 69100 Villeurbanne

## Agence MainTenir Lyon

110 avenue Jean Jaurès 69007 Lyon



Grâce aux ateliers, je peux envoyer et recevoir des photos de mes petits enfants, lire mes mails. Le groupe est super sympa et on s'entraide durant les ateliers.

Eliane, 82 ans

## NOUS PROPOSONS ÉGALEMENT...



### Gym chinoise

Adapté aux séniors



### Marche nordique

Retrouver une forme physique