

# L'agenda DE LA RENTRÉE

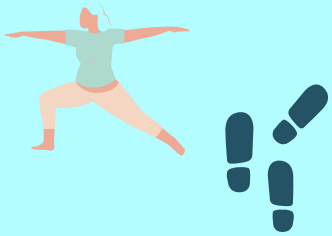


MAIN  
TENIR

Autonomie et soutien aux aidants

- 04 78 58 05 68 / [prevention@maintenir.asso.fr](mailto:prevention@maintenir.asso.fr) -

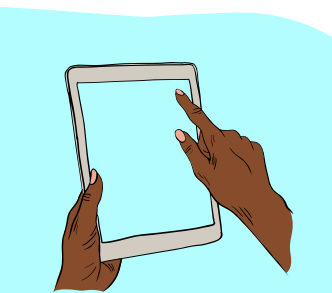
## Autonomie ! (Dès 60 ans)



**Gym chinoise : les jeudis, 15h/16h** à la Maison des aînés, Villeurbanne

**Gym chinoise : les vendredis, 15h/16h** à la Miete, Villeurbanne

**Marche nordique : les lundis, 14h30/15h45** au Parc de la Tête d'or



**Initiation au numérique** : Cycles de 15 séances (dès 55 ans) :

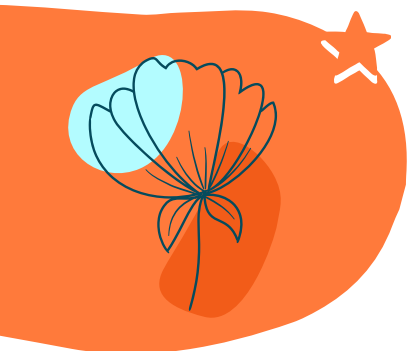
- **les mardis** (9h/10h30) Maison Bertly Albrecht Villeurbanne
- **les mardis** (14h30/16h) Maison Ravier Lyon 7
- **les mardis** (16h15/17h45) Maison Ravier Lyon 7
- **les jeudis** (11h00/12h30) Escales solidaires/Spot séniors Lyon 6



**Nutrition : Animé par une nutritionniste** (dates à venir)

- 3 ateliers de 1h30 autour de l'alimentation et la nutrition
- 1 journée cuisine

## Soutien aux aidants !



**Un temps pour soi : Les vendredis, 16h30/18h30** à la Miete, Villeurbanne

Temps d'échange et de soutien entre aidants à la découverte du Dao Yin, de l'lkébana et de la cérémonie du thé.



**Café des aidants : 1 jeudi par mois, 17h/18h30** à la Métropole aidante Lyon 7  
(coanimé par une psychologue)

Venez partager entre aidants : vos questionnements, votre expérience ...



**Rencontres aidants secteur du handicap :**

- Une rencontre le 20/09 à la Métropole aidante, Lyon 7
- Deux webinaires :
  - Solutions de répit et vacances - Mardi 24 septembre de 12h à 13h
  - Relayage à domicile - Jeudi 7 novembre de 12h à 13h

Gratuit surinscription (obligatoire)

★ Relayage possible sous certaines conditions