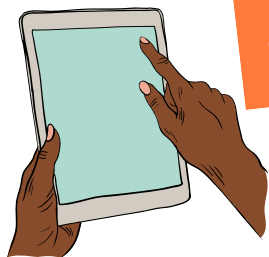




MAINTENIR



ATELIERS NUMÉRIQUES

Pour les plus de 55 ans

Carsat Retraite
& Santé
au travail

Nos ateliers permettent, en petits groupes, d'**apprendre à utiliser un 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



www.maintenir.asso.fr

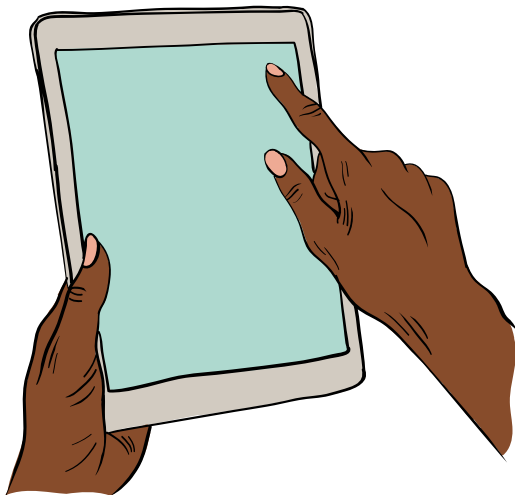
ZÈME SEMESTRE 2024

DATE/HORAIRE/LIEU

ADRESSE

Groupe : les jeudis, à partir du 12/09 jusqu'au 19/12 (11h/12h30)

Escales solidaires/Spot seniors 6ème



Escales solidaires/Spot seniors 6ème

78 rue Tronchet 69006 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 seniors



Marche nordique

Retrouver une forme physique