



« À tout Âge prendre soin de sa santé »

Sur la commune de Lusigny - sur - Barse

Programme d'activités **GRATUITES** pour les plus de 60 ans

En partenariat avec la mairie de Lusigny-sur-Barse, l'ADMR de l'Aube vous propose des séances de nutrition et d'activité physique gratuites grâce à des financements de l'ARS Grand-Est

Séances ouvertes aux habitants de Lusigny-sur-Barse et des communes alentours

Nutrition

Séance 1 : **Vendredi 13 mai 2022**

Astuces et conseils pour réaliser des recettes de saison

Séance 2 : **Vendredi 20 mai 2022**

Manger en pleine conscience = garder / retrouver le plaisir de manger

De 14h
à 16h

Activité Physique

Séance 1 : **Vendredi 27 mai 2022**

Apprendre à faire du sport adapté avec l'avancée en âge

Séance 2 : **Vendredi 03 juin 2022**

Pratiquer une activité physique avec une pathologie

De 14h
à 16h

Inscription obligatoire par téléphone :

03.25.28.63.68/07.89.24.89.26