

# 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](mailto:creat@nantesmetropole.fr)

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



# CreAT\*

\*Centre de ressources et d'expertise en Aides Techniques

## Mon futur chez moi

LES ATELIERS COLLECTIFS  
janvier > juin 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 6 février**  
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 11 juin**  
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**



**Mardi 9 avril**  
14h - 16h30

## 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**



**Mardi 14 mai**  
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**



**Vendredi 22 mars**  
10h - 12h