

SPECIAL 60 ans et +

NEOSILVER

Atelier APAMA

Mettez votre corps et votre mémoire en action ! Grâce à des activités ludiques mêlant mouvement, réflexion et coordination, stimulez vos capacités physiques et cognitives.

À partir du **1er septembre 2026**
à 14h

Lieu : Médiathèque

Place de la mairie
69780 TOUSSIEU

INSCRIPTION

04 72 48 05 92

mediatheque@mairie-toussieu.fr



UN PARCOURS COLLECTIF EN 3 THÉMATIQUES

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



2 séances/mois

Thèmes abordés:

Évaluation des aptitudes
Mobilisation du bas du corps
Renforcement musculaire
Exercices au sol pour se relever
Mobilisation du haut du corps

MÉMOIRE



1 séance/mois

Thèmes abordés:

Découverte des mémoires et
"remue-méninges"
Le fonctionnement de la mémoire
et des mémoires
Mieux mémoriser et retrouver ses
souvenirs

ALIMENTATION



1 séance/mois

Thèmes abordés:

Introduction à la nutrition saine
.....
Présentation des nutriments et
des besoins nutritifs spécifiques
aux seniors
Planification des repas et astuces
pour une alimentation saine et en
toute occasion

Inscription gratuite !

**Renseignements
et inscriptions :**

04 72 48 05 92

mediatheque@mairie-toussieu.fr

Séance 1 : 01/09	Séance 7 : 20/10
Séance 2 : 15/09	Séance 8 : 06/11
Séance 3 : 22/09	Séance 9 : 17/11
Séance 4 : 29/09	Séance 10 : 24/11
Séance 5 : 06/10	Séance 11 : 04/12
Séance 6 : 13/10	Séance 12 : 08/12

