Les INSATIABLES
GroupeSOS

Atelier
En marche pour ma santé

MONTBÉLIARD

Réservé aux Aidants
GRATUIT

Vendredi 24 octobre
14h - 16h

PROGRAMME

- *Bouger et bien s'alimenter : un duo gagnant pour votre vitalité ! Venez partager un moment convivial où chacun peut bouger à son rythme !*
- *Encadré par un professionnel, cet atelier associe activité physique, bien-être et équilibre alimentaire pour cultiver énergie et plaisir, à tout âge !*

ADRESSE
Plateforme d'accompagnement
et de répit des aidants
42-44 avenue Wilson Résidence
Surleau, 25200 Montbéliard

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Auprès de Léa Gravier,
au 03 81 99 79 13 ou à l'adresse :
plateforme-repit@fondation-arcenciel.fr

www.lesinsatiables.org

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Doubs.

ars Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté
Doubs Conférence des financeurs Prévention de la perte d'autonomie
Fondation ARC·EN·CIEL
Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants Pays de Montbéliard / Héricourt