

Les Ateliers Santé

D'octobre à décembre 2026

Réservés aux 60 ans et plus



9 Octobre

Bien chez soi, bien au quotidien

Découvrir les aides techniques et les solutions pour faciliter le quotidien à domicile



16 Octobre

Le mouvement, c'est la santé !

Activité physique, mobilité et équilibre pour préserver son autonomie au quotidien



13 Novembre

Le bon usage des médicaments

Mieux comprendre vos médicaments et adopter les bons réflexes pour les utiliser en toute sécurité



6 Novembre

Prenons soin de notre périnée

Mieux comprendre le périnée, les troubles urinaires et les moyens de les prévenir



20 Novembre

Faites travailler votre mémoire

Des activités et des jeux pour stimuler la mémoire et le langage de façon ludique



27 Novembre

Manger mieux pour vivre mieux

Conseils pratiques pour prévenir la dénutrition, suivis d'un atelier culinaire avec dégustation



11 Décembre

Bon pied, bon oeil !

Reconnaître les principales pathologies du pied pour mieux les prévenir, préserver son équilibre et bien vieillir



4 Décembre :

Prévention des cancers

Dépistage, signes d'alerte et prévention : mieux s'informer pour prendre soin de sa santé



Lieu des ateliers
Salle Communauté
de Communes
Pré Jean Roche
JUSSEY



Horaires

14 H 00 - 16 H 00

SUR INSCRIPTION

06.68.85.35.72 ou scannez QR code

Ateliers gratuits !

