

Les ateliers "bien vieillir" en 7 Vallées

2026/2027



Entretenir
votre santé



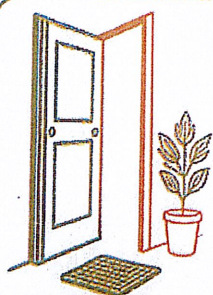
Prévenir la perte
d'autonomie



Élargir le cercle
relationnel



Créer du lien



Dès septembre, le *Salon des Sages* vous ouvre ses portes pour un moment convivial, de rencontres, d'échange et de découvertes des ateliers proposés, en présence des différents partenaires. Vous pourrez également y découvrir les livrets "Bien vieillir" mis à disposition.



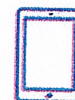
Des activités physiques et bien être
adaptées aux seniors



Des activités manuelles et créatives
pour s'exprimer et développer de nouvelles passions



Des ateliers numériques
pour se familiariser avec l'outil informatique
et rester autonome



Des ateliers sécurité et prévention routière
pour actualiser ces connaissances
et favoriser une conduite sécuritaire et confiante



Des ateliers France renov' :
Adapter son logement pour rester chez soi



"Un rendez vous avec l'expert"
Docteur gériatre pour s'informer,
échanger...et vivre plus sereinement



Des ateliers pour aujourd'hui, des clés pour demain !