

ATELIERS • ÉVÉNEMENTS • FORMATIONS

MARS
➤ JUIN
2023



TOUS
LES **RENDEZ-VOUS** SENIORS
POUR **BIEN VIEILLIR**
EN HAUT-CHABLAIS

POUR PLUS D'INFORMATIONS :
en mairie ou à seniors@hautchablais.fr

CCHC
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HAUT-CHABLAIS



LES ATELIERS DU LUNDI

**VOUS AVEZ 60 ET + ? 70 ET + ? 80 ANS ET + ?
CES ATELIERS SONT POUR VOUS!**

Chaque lundi nous vous proposons d'assister en visioconférence à des ateliers animés par des professionnels en ligne: garder la forme, s'informer sur la santé, le bien-être, la culture...

GRATUIT

CONVIVAL

PROFESSIONNEL

FACILE D'ACCÈS!

VALLÉE D'AULPS



Maison des associations de Montriond

	GARDEZ LA FORME	VIE PRATIQUE AIDANTS	SANTÉ BIEN-ÊTRE	NUMÉRIQUE	CULTURE DIVERTISSEMENT
	14 H 30	15 H 30	16 H 30	15 H 30	16 H 30
6 MARS					
20 MARS					
3 AVRIL					
15 MAI					
5 JUIN					
19 JUIN					

VALLÉE DU BREVON



Salle du Conseil de Bellevaux

	GARDEZ LA FORME	VIE PRATIQUE AIDANTS	SANTÉ BIEN-ÊTRE	NUMÉRIQUE	CULTURE DIVERTISSEMENT
	14 H 30	15 H 30	16 H 30	15 H 30	16 H 30
13 MARS					
27 MARS					
24 AVRIL					
22 MAI					
12 JUIN					
26 JUIN					

GARDEZ LA FORME

Un atelier pour suivre une activité physique adaptée!

VIE PRATIQUE AIDANTS

Un soutien et une aide aux aidants avec des conseils avisés

SANTÉ BIEN-ÊTRE

Prendre soin de soi pour se relaxer, bien dormir, et éviter l'anxiété

NUMÉRIQUE

Un panel d'informations sur l'utilisation des outils numériques (sécurité, Internet, réseaux...)

CULTURE DIVERTISSEMENT

Pour s'amuser et faire travailler ses méninges (quiz, culture, dictée...)!



FORMATIONS ÂÎNÉS & AIDANTS

DE 14 A 17 H

VALLÉE D'AULPS

BIEN VIVRE CHEZ SOI

JEUDI
1^{er} JUIN

+

JEUDI
8 JUIN

+

JEUDI
15 JUIN

SALLE PLENEY
PALAIS DES SPORTS À MORZINE
(PRÉVOIR D'ASSISTER AUX 3 SÉANCES)

Des astuces et conseils pour un logement pratique et confortable (détails à venir).

Organisé par SOLIHA et la CARSAT
Préinscriptions au 04 50 09 51 98

VALLÉE DU BREVON

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

JEUDI 4 MAI

VENDREDI 23 JUIN

SALLE DES FÊTES
DE LULLIN

SALLE DU CONSEIL
MAIRIE DE BELLEVAUX

En présence d'une ergothérapeute sur le thème de l'aménagement des logements et les bons gestes et postures

Organisé par SOLIHA
Préinscriptions au 04 50 09 51 98

FORUM D'INFORMATION

MARDI 6 JUIN > 14 H
DOMAINE DU BARON À MONTRIOND

LES SERVICES DÉDIÉS AUX ÂÎNÉS & À LEURS AIDANTS

Venez découvrir et rencontrer les services locaux (ADMR, SSIAD...) dédiés aux aînés et à leurs aidants pour faciliter le maintien à domicile.

ANIMATIONS
RENCONTRE
PARTAGE

+ D'INFOS À VENIR...

POUR PLUS D'INFORMATIONS :
en mairie ou à seniors@hautchablais.fr