



**APRÈS-MIDI
D'ATELIERS**
dédiés aux
SENIORS

BIEN VIEILLIR, *ça se cultive !*

SAMEDI 26 SEPTEMBRE
— DE 14H À 18H —

SALLE DES FÊTES DU CHÂTELARD

SOPHROLOGIE



Relaxation
et gestion du stress

ATELIER CUISINE



Alimentation
équilibrée

ATELIER MOBILITÉ



Équilibre, coordination
et prévention des chutes

STANDS D'INFORMATION



Ressources, actions
et lien social



Avec la présence de
vos professionnels de santé des Bauges

ATELIERS GRATUITS



PARTAGER



DECOUVRIR



PRENDRE SOIN DE SOI

OUVERT À TOUS, VENEZ NOMBREUX