

ANIMATION GRATUITE BIEN VIEILLIR DANS SON LOGEMENT

**JEUDI 21 DECEMBRE 2017
SALLE POLYVALENTE DE MERANDE
6 AVENUE DU DOCTEUR DESFRANCOIS - CHAMBERY**

14H30 Conférence sur les thématiques suivantes :

- Les bienfaits de l'activité physique pour rester en bonne santé
- La sensibilisation aux évènements de la vie qui peuvent fragiliser
- Les bons réflexes pour prévenir la perte d'équilibre
- L'adaptation de son environnement pour faciliter le quotidien
- Les services et animations proposées sur l'agglomération

16H45 Goûter de Noël

A votre disposition des stands d'information sur les services suivants :

- Les ateliers gratuits : Bien chez soi, mémoire, nutrition, sommeil, Bien être et santé, équilibre...
- La colocation intergénérationnelle
- Les Services à domicile : petit bricolage, portage de repas...
- Le programme du service animation retraités de la ville de Chambéry

Nos partenaires Atout Prévention Rhône-Alpes, Un toit deux générations et le Centre Communal d'Action Social vous renseigneront et prendront vos inscriptions pour 2018.

***Vous souhaitez vous inscrire, vous avez une question,
N'hésitez pas à appeler le 04 79 71 99 99 (Choix 6)***