

**MERCREDI 26 AVRIL**  
**Salle polyvalente de VALVIGNÈRES**  
**10h-17h**



# **BIEN VIEILLIR CHEZ SOI** **des solutions pour rester autonome**

- **ALIMENTATION**

Bien se nourrir, l'importance de l'équilibre alimentaire

- **FORME**

Sensibilisons-nous à l'activité physique adaptée

- **LOGEMENT**

Aménageons notre habitat dans le Truck SOLiHA :  
un camion de démonstration adapté

- **L'ART DE VIEILLIR**

Parlons du bien-être des séniors : mémoire, sommeil, vie social...



**GRATUIT**

## L'ART DE VIEILLIR

### Parlons des alliés du bien-être des retraités

Découvrez « Vieillir, tout un art », un film qui interroge le rapport à la vieillesse, et échangez avec Atout Prévention sur les alliés du bien vieillir : mémoire, sommeil, vie sociale...

## ALIMENTATION

### Bien se nourrir, l'importance de l'équilibre alimentaire

Venez parler nutrition et équilibre alimentaire avec une infirmière diplômée de l'association Santé Autonomie.

## FORME

### Sensibilisons-nous à l'activité physique adaptée

L'après-midi : rendez-vous avec Mobil'Sport pour la pratique d'activités physiques adaptées.

## LOGEMENT

### Aménageons notre habitat dans le Truck SOLIHA

Ce camion de démonstration vous fera découvrir des solutions pour adapter votre logement et financer vos travaux grâce aux aides locales et nationales.

**A 16h, le CCAS de Valvignères vous invite à un goûter partagé !**