

# FORUM SENIORS

## Pour garder la forme

**10 juin 2026**

**9H30 - 16H00**

**Maison de Pays  
Le Cheylard**

CONFÉRENCE

ATELIERS

STANDS



**Seniors - Aidés - Aidants**

**Aides financières - Logement - Activités -  
Mémoire - Nutrition - Prévention - Mobilité**

Forum organisé par :



En partenariat avec:



**Informations & inscriptions  
(conférence et ateliers):**

**04 75 29 07 10**

**Entrée libre et gratuite  
Places limitées**

## Les Ateliers :

**10h00 : Atelier cuisine**  
et conseils en nutrition

**10h30 : Equilibr'âge**

Prévenir les chutes et  
savoir se relever du sol  
en sécurité

**14h00 : Atelier vitalité tête et corps**

Mouvements , coordination,  
stimulation cérébrale,  
repères spatiaux temporels

**14h00 : Atelier mémoire**

Quizz et jeux

**14h30 : Atelier vélo**

Venez vous (re)mettre en  
selle en toute sécurité

## La Conférence :

**15h30 : “Ma journée, ma santé!”** animée par Brain'up

## Les Stands :

**Les partenaires locaux vous informent :**

Aides à domicile, adaptation du logement, nutrition, mémoire, activités physiques et culturelles, logements alternatifs, stand dépistages santé ICOPE, aide aux aidants...

**+ Venez vous tester sur  
notre parcours d'équilibre**

**+ Truck Soliha (bus aménagé)  
pour découvrir les adaptations  
possibles de son logement**

**Informations & inscriptions  
(conférence et ateliers):**

**04 75 29 07 10**

**Entrée libre et gratuite  
Places limitées**

