

MIEUX VIEILLIR EN GRESIVAUDAN

Dispositif de maintien de l'autonomie et du lien social pour les personnes de + de 60 ans
et pour des malades chroniques

Programme Annuel 2026 V3

**Marche nordique avec Sabine les jeudis jusqu'au 12/02/2026
de 14h à 15h30 pour Niveau intermédiaire (dernières séances)**

**Pilate sur chaise avec Sabine Salle des fêtes de Crêts en Belledonne de 11h à 12h :
5 séances de Pilate sur tapis du 13/01, le 27/01, 03/02, 03/03, 10/03, 17/03
Dernières séances**

**Qi gong avec Eric à St Pierre:
Les mardi de 10h30 à 11h30 les 20/01, 24/02, 24/03, 21/04, 19/05**

**Atelier Aide aux aidants avec une infirmière :
un après midi pour que les aidants puissent souffler
jeudi 29 janvier de 11h à 16h**

**Ateliers Smartphone avec Orange à St Pierre:
Lundi 02/02/2026 de 14h à 16h30 : Prendre en main son smartphone
Personnaliser son smartphone
Vendredi 06/02/2026 de 14h à 16h30 : Découvrir les réseaux sociaux
Garder le lien avec Whatsapp
Sur Inscription : Places limitées**

**Atelier Lien social :
le 07/02/ 2026 : Repas (choucroute) puis assemblée générale à 15h
le 27/02/ 2026 : de 14h à 17h pour un gouter / jeux de société**

**Atelier Sport Santé avec Sabine de 11h à 12h
les mardis 31 mars, 28 avril, 05/12/26 mai, 02/09/16 (23 et 30 juin à confirmer)**

Pour vous inscrire : mveg38@gmail.com ou 06 10 73 05 44