

## ■ Ateliers de prévention

- Sécurité des biens et des personnes
- Utilisation des médicaments
- Sommeil
- Prévention routière
- Nutrition
- Prévention des chutes
- ...

## ■ Sorties culturelles



- Cinéma, théâtre
- Concerts
- Monuments
- Musée, bibliothèque
- ...

## Où nous trouver ?

### Maison du Bois Gargan

(quartier des Chaumes)

2, avenue Pierre Vigoureux  
89200 AVALLON

Tél. 03.86.33.52.68  
06.15.03.55.70

mail : [espace.senior@ville-avallon.fr](mailto:espace.senior@ville-avallon.fr)  
site internet : [www.ville-avallon.fr](http://www.ville-avallon.fr)



Marianne est à votre écoute  
et à votre service

Lundi et mercredi :  
de 9h à 12h30 et de 14h à 17h  
Mardi et jeudi : de 9h à 12h30  
Vendredi : de 14h à 17h

# L'Espace Senior

de la ville d'Avallon



Bien vieillir  
à Avallon

Avallon  
... passionnément

# L'Espace Sénior

est un lieu d'accueil,  
d'écoute et de vie  
pour vous,  
Séniors de la  
ville d'Avallon



*Un espace pour les retraités de tout âge,  
leur famille, « les acteurs des séniors » qui  
se posent des questions sur la vieillesse  
ou celle de leurs proches.*

*La maison des séniors devient le lieu  
unique d'information pour toutes les  
questions liées à l'âge.*

- **Vous avez plus de 70 ans et vous vous sentez seul**  
L'espace sénior de la ville d'Avallon vous propose des visites à domicile par des bénévoles sélectionnés une fois par semaine ou tous les 15 jours
- **Vous avez plus de 60 ans**  
**Vous avez du temps et l'envie de vous engager dans des actions citoyennes**

L'espace sénior de la ville d'Avallon vous propose :

- de rendre visite aux séniors de plus de 70 ans
- de vous investir dans des ateliers d'alphabétisation
- de participer à des groupes de réflexion citoyens



## ■ Ateliers

Cuisine dégustation ■

Goûter causerie ■

Après-midi jeux de société ■

Pétanque ■

Informatique ■

Activités manuelles ou artistiques ■

... ■