

**RUYNES-EN-MARGERIDE**  
Maison des services

**Mardi 8  
octobre  
2024**

**JOURNÉES  
France  
services**

**Venez à la rencontre  
des conseillers  
France services !**

**PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS**

# Participez à la **Journée France services** de Ruynes-en-Margeride

## Mardi 8 octobre 2024

### 9h-12h Testez votre souffle !

Avec la Fondation du souffle et la Pharmacie PICHOT-TROCELLIER.

### 10h-12h Rhumatisme et vous

Avec France Emploi Domicile.  
*Animé par Frédéric VILLARD de Kiné France Prévention, cet atelier alliant théorie et technique vous aide à appréhender le vieillissement et vous donne des méthodes pour préserver votre autonomie physique.*

### 14h-16h Le répit des aidants

Avec l'UDAF.  
*Vous vous occupez régulièrement d'un proche dépendant... Qui s'occupe de vous ?*

### 14h-16h Explique-moi une cérémonie

Avec l'Office National des Anciens Combattants et Victimes de Guerre.  
*Un atelier citoyen destiné aux élèves de la commune.*

### 14h-16h Créer et mémoriser simplement des mots de passe sécurisés.

Avec Maxime CHANAL, Conseiller numérique de Saint-Flour Communauté.

mais aussi...  
**des temps d'échange conviviaux !**



▶ **9h-9h30**

**Accueil convivial**  
Démarrons cette journée en échangeant autour d'un café.

▶ **12h-13h30**

**Pause conviviale**  
Profitez d'une pause conviviale avec les intervenants autour d'un verre.

**Renseignements et inscriptions :**

**Maison des Services de Ruynes-en-Margeride**

Place du 10 Juin 1944  
15320 Ruynes-en-Margeride

**04 71 20 09 26**