Semaine Seniors, et alors !

Lundi 8 Avril

de 9h à 12h et
de 14h à 19h30
Journée
du rire
et du sourire

Au Centre Social et Culturel Les Epis

De 9h à 12h : Lancement de la semaine, art floral et atelier intergénérationnel .
De 14h à 16h : Deux ateliers de yoga du rire et de méditation.
De 16h30 à 17h30 : Qi Gong.
De 18h à 19h30 : Soirée film comédie au cinéma de Lunéville. (gratuit, sur inscription auprès du Centre Social et Culturel).

Jeudi 11 Avril

de 9h à 12h et
de 14h à 19h30
Journée
Santé

Au Centre Social et Culturel Les Epis

De 9h30 à 11h30 : Conférence « Mieux comprendre sa mémoire » animée par le Docteur Mervelay, responsable de la consultation mémoire de l'hôpital de Lunéville.
De 14h à 16h : Conférence « le microbiote intestinal » animée par Mme Rassemusse, diététicienne.
À partir de 18h : Conférence « le sommeil » animée par Mme Clerc, sophrologue.

Vendredi 12 Avril

de 9h à 17h
Sports
et
Santé

Au Centre Social et Culturel Les Epis

De 9h à 12h : Encadrée par l'association Coeur et Santé, marche intergénérationnelle avec l'école Demangeot. Prise de tension et glycémie au départ pour les volontaires.
À 12h : Au retour de la marche, Soupe chaude préparée par le club ados.

Au parc des résidences autonomie

À partir de 14h30 : Sports adaptés en partenariat avec l'OSL et L'UFOLEP dans le parc des résidences autonomie avec goûter offert.

Mardi 9 Avril

de 10h à 17h

Salon Seniors et alors !

Salle Le Réservoir

DES ACTIONS DE PRÉVENTION

Services et dispositifs à destination des retraités, lutte contre l'isolement, promotion de la santé, sensibilisation aux arnaques, informations énergies.

DES INFORMATIONS

Connaître les aides financières et humaines pour le maintien à domicile, soutien et accompagnement des aidants, trucs et astuces pour bien vivre dans son logement, conseil numérique et internet.

MAINTIEN PHYSIQUE ET BIEN ÊTRE

Présentation activités sportives adaptées, ateliers bien-être, prévention des maladies cardiovasculaires, voyages à destination des seniors, informations de la médecine préventive.

BUS DE L'AUTONOMIE

Bus aménagé en appartement témoin.

ATELIERS LUDIQUES

Simulateur de vieillesse, simulateur de conduite, casques de réalité virutuelle, livres audio.

SERVICE ET SOUTIEN À DOMICILE

Portage à domicile, téléassistance, découverte de différentes formes d'habitat, services d'aides à domicile.

BUVETTE ET PETITE RESTAURATION.

Tombola tout au long de la journée (avec la participation des commerçants de Lunéville). Guitariste présent la journée d'un groupe connu.

Temps forts

« Y'a pas d'âge pour bouger ! »
10h15 : « Gym douce senior» avec Dimitri HAB animateur sportif au Centre Social.
11h15 : Intervention du Docteur KOCH, médecin du sport.
« Bien dans son assiette par et avec des seniors ! »
14h30 : Atelier Cuisine avec le chef de la cusine Centrale de Lunéville (sur inscription, contact au dos).
« Animation surprise ! »
16h à 17h : Présentation de danse assise et représentation du groupe les «des gens thé».