

Semaine Seniors, et alors !



Au Centre Social et Culturel Les Epis et Aqualun

De 9h à 12h : Lancement de la semaine, atelier « comment commencer ma généalogie » animé par le Cercle de généalogie.

De 10h à 11h : Atelier intergénérationnel.

De 10h30 à 12h : AquaSoft séance d'aquagym senior. (gratuit, sur inscription auprès du Centre Social et Culturel).

De 14h à 16h30 : Conférence « Mieux comprendre sa mémoire » animée par le Docteur Mervelay et atelier yoga du rire.

De 16h30 à 17h30 : Atelier « J'entretiens ma mémoire ».

De 18h à 19h30 : Soirée film comédie au cinéma de Lunéville. (gratuit, sur inscription auprès du Centre Social et Culturel).

Lundi 31 mars

de 9h à 12h et
de 14h à 19h30

Journée
« formule
complète ! »



Jeudi 3 Avril

de 10h à 12h et
de 14h à 19h30

Journée
Santé



Vendredi 4 Avril

de 9h à 17h

Sports
et
Santé



Au Centre Social et Culturel Les Epis et Aqualun

De 10h à 12h : Conférence « Mon sommeil...On en parle? » animée par Emmanuel Charles infirmier technicien du sommeil.

De 10h30 à 12h : AquaSoft séance d'aquagym senior.

De 14h à 16h : Conférence et rencontre avec l'ALMA en charge de l'écoute et de l'analyse des maltraitances et de la promotion de la bientraitance pour les seniors.

À 17h : Conférence « Arnaques et Cybermalveillance » animée par la CLCV.



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 et petite collation.



Au parc des résidences autonomie

À partir de 14h30 : Sports adaptés avec L'UFOLEP, Coeur et Santé, l'ALTT et Handisports dans le parc de la résidence Boffrand avec goûter offert.

Mardi 1 Avril

9h30-12h 13h30-17h30

Forum 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.

DES INFORMATIONS

Soutien et accompagnement des aidants, trucs et astuces pour bien vivre dans son logement, conseil numérique et internet, informations de la médecine préventive, habitat partagé.

MAINTIEN PHYSIQUE ET BIEN ÊTRE

Présentation activités sportives adaptées, ateliers bien-être, prévention des maladies cardiovasculaires, voyages à destination des seniors.

BUS DE L'AUTONOMIE

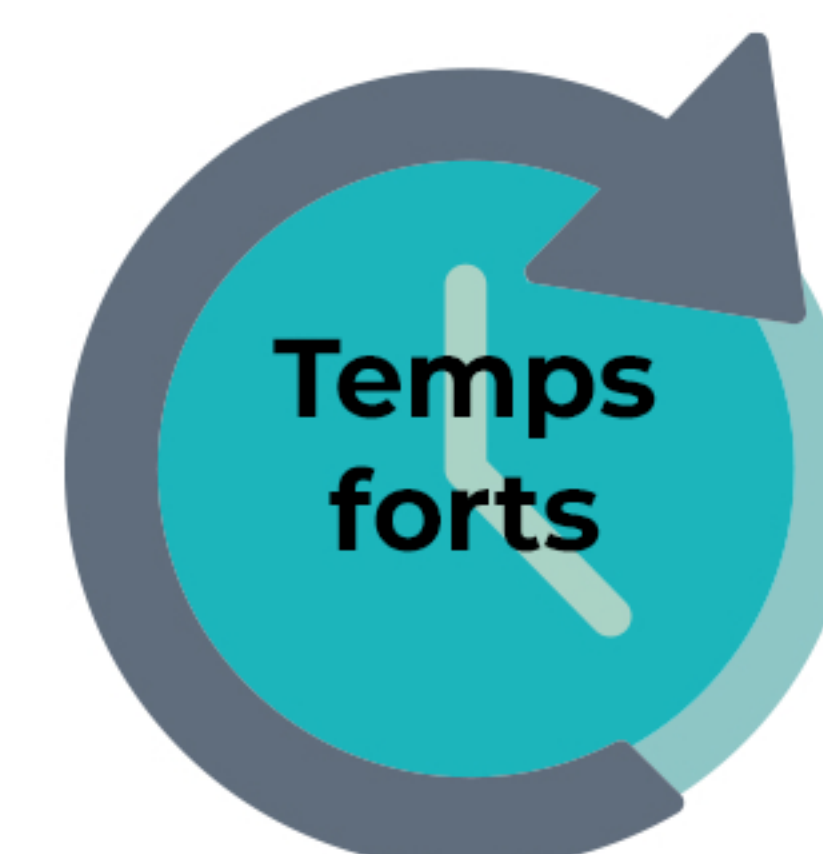
Bus aménagé en appartement témoin, informations sur les solutions techniques, humaines et financières permettant de vivre chez soi en toute sécurité.

ATELIERS LUDIQUES

Simulateur de vieillesse et simulateur de conduite, casques de réalité virtuelle et voyages immersifs, livres audio, jeux autour de la prévention, atelier sur l'équilibre des seniors, café papotage et grands jeux...

SERVICE ET SOUTIEN À DOMICILE

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



« Y'a pas d'âge pour bouger ! »

9h30 : « Gym douce senior » avec Dimitri HAB animateur sportif au Centre Social.

10h30 : Intervention du Docteur KOCH, médecin du sport.

« Bien dans son assiette par et avec des seniors ! »

14h30 : Atelier Cuisine (sur inscription, contact au dos).

16h : « Animation surprise ! »