

# Semaine Seniors, et alors !



## Au Centre Social et Culturel Les Epis et Lunéville

**De 9h à 9h30** : Lancement de la semaine et petite collation d'accueil.

**De 9h30 et 10h30 (1h)** : Art floral avec le service parcs et jardins de la ville de Lunéville. (gratuit, sur inscription auprès des Epis).

**De 9h45 à 10h45** : Atelier intergénérationnel avec les enfants de la Farandole.

**De 10h à 11h** : Visite guidée «Lunéville à travers les siècles» organisée par le service Ville d'art et d'histoire. Rendez-vous devant l'école de Musique de Lunéville (gratuit, sur inscription auprès des Epis).

**De 14h à 16h00** : Conférence, échange «Vie affective et sexualité : un bon ménage ?» animée par Joëlle Gourier sexologue diplômée **OU** Après-midi Jeux de société au choix.

**De 16h30 à 17h30** : Atelier «Viens tester ta mémoire» avec une animatrice labélisée et diplômée la Fabrique à neurones.

**De 18h à 19h30** : Soirée Ciné-Comédie au cinéma de Lunéville. (gratuit, sur inscription auprès des Epis).



## Au Centre Social et Culturel Les Epis

**De 8h15 à 11h45** : Encadrée par l'association Coeur et Santé, marche intergénérationnelle avec l'école Demangeot, la maternelle Lafontaine et le secteur familles du Centre Social et Culturel.

**À partir de 8h15** : Prise de tension et glycémie au départ pour les volontaires.

**Dès 8h50** : Échauffements avec Dimitri animateur sportif au Centre.

**À 11h** : Au retour de la marche, petite collation.



## Au Parc des résidences autonomie

**À partir de 14h30** : Sports adaptés avec L'UFOLEP, Coeur et Santé, l'ALTT, Handisports et des clubs affiliés à l'Office des sports dans le parc de la résidence Boffrand avec goûter offert. Présence du bus de l'autonomie et d'un personnel du service autonomie du Conseil Départemental 54.

Mardi 28 Avril

10h-12h 13h30-17h00

## 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, dépistages, sensibilisation aux arnaques.

#### MAINTIEN PHYSIQUE ET BIEN ÊTRE

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

#### SOUTIEN À DOMICILE ET À L'AUTONOMIE

Bus aménagé en appartement témoin, informations sur les solutions techniques, humaines, financières, portage à domicile, téléassistance, découverte de différentes formes d'habitat, services d'aides à domicile permettant de vivre chez soi en toute sécurité.

#### 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 et accès aux droits.

#### ATELIERS LUDIQUES ET CULTURELS

Simulateur de vieillesse et de conduite, casques de réalité virtuelle et voyages immersifs, jeux autour de la prévention, atelier sur l'équilibre, généalogie, café papotage, découverte de Lunéville et son histoire et jeux géants.

### Lundi 27 avril

de 9h à 12h et  
de 14h à 19h30

Journée  
« formule  
complète ! »



### Jeudi 30 Avril

de 8h15 à 17h

Sports  
et  
Santé



«Une journée pour bouger, se détendre et s'informer ! »

**10h** : « Gym douce senior » avec Dimitri HAB intervenant sportif aux Epis.

**11h** : Intervention du Docteur KOCH, médecin du sport.

**14h** : Yoga du rire Avec Sadia Messaoudi intervenante aux Epis.

**14h30** : Atelier démonstration culinaire.

**15h** : Danse assise avec Marie Laure Clément intervenante au CCAS.

**16h** : Yoga du rire Avec Sadia Messaoudi intervenante aux Epis.

**Durant l'après-midi** retrouvez des simulations avec la Croix Rouge autour des gestes qui sauvent.

