



Le Centre Communal d'Action Sociale de Bois-le-Roi, en partenariat avec le Pôle Autonomie Territorial de Fontainebleau, souhaite réunir les seniors, le samedi 25 janvier 2020, autour d'un Salon Bien Vieillir afin d'accompagner les retraités et futurs retraités dans cette étape importante de leur vie. De nombreuses animations viendront rythmer cette journée dédiée au bien-grandir, au bien-vieillir et aux relations entre les générations : des conférences, des simulateurs, des ateliers et stands d'information. L'entrée est gratuite et ouverte à tous !

Le Salon se déroulera de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 18 h
sur le site Olivier Métra
(2 rue de Verdun à Bois-le-Roi)

Un cocktail vous est proposé de 15 h 30 à 16 h.

PROGRAMME SALON BIEN VIEILLIR

Ateliers sportifs (restauration) :

- ❖ 10 h : atelier de renforcement musculaire avec l'USB Gym Volontaire,
- ❖ 10 h : petit déjeuner suivi d'une balade bien-être avec l'USB Rando,
- ❖ 10 h 45 : cours de Qi Gong avec l'USB Gym Bien-Être,
- ❖ 11 h 30 : atelier équilibre en mouvement, prévention des chutes par AS Mouvement. *Cet atelier sera suivi de 12 séances gratuites de pratique physique le mardi matin.*

Ateliers et stands de 14 h à 18 h (préau) :

- ❖ la diététique dans notre assiette,
- ❖ prévention routière,
- ❖ initiation au tricot à partir de 8 ans,
- ❖ ergothérapie et domotique,
- ❖ clubs de loisirs et de sport,
- ❖ utilisation du transport à la demande,
- ❖ structures d'aides aux personnes isolées...

Conférences de 13 h 30 à 18 h (restauration) :

- ❖ 13 h 30 - 15 h 30 : conférence 5 sens - *Les entrées sensorielles communiquent une information indispensable au bon fonctionnement du cerveau et du corps. L'altération souvent silencieuse des organes associés peut nuire à la santé et à la qualité de vie. Comment mieux comprendre leur fonctionnement, mieux les préserver et continuer à les stimuler,*
- ❖ 16 h - 18 h : conférence sommeil et récupération - *Gérer son sommeil et ses difficultés.*

Un « mur » accueillera les différentes offres et demandes et permettra de mettre en relation les personnes entre elles (exemple : je cherche / je propose une aide aux devoirs ponctuelle / régulière...).

Possibilité de transport à la demande en s'inscrivant jusqu'au mercredi 22 janvier auprès de Nathalie Buisson 01 60 59 18 19