

CONFÉRENCE

**SENIORS ?
ET ALORS !**



CONFÉRENCE &
ATELIERS

**BIEN
CHEZ SOI**

OCTOBRE

01 | 03



SEMAINE
Bleue
dédiée aux aînés

GRATUIT SUR INSCRIPTION POUR
LES 60 ANS ET +

01 82 86 01 75 / 06 58 07 20 54

WWW.CC-GALLYMAULDRE.FR

Programme

Dans le cadre de la Semaine nationale des retraités et des personnes âgées qui se déroule du 30 septembre au 6 octobre 2024, la Communauté de communes Gally Mauldre propose à tous les habitants de plus de 60 ans résidant sur le territoire un programme d'animations gratuit.

« Séniors ? Et alors ! »

avec l'association ALDS



L'association ALDS vous propose une conférence de prévention et de santé animée par l'équipe de prévention de la fédération ALDS autour des thèmes suivants : alimentation, sommeil, isolement, activité physique et découverte de l'association. Des associations locales peuvent être présentes, comme les associations sportives.

Vous pourrez également participer à des tests de fragilité.

Un moment de convivialité autour d'un goûter partagé vous sera offert après la conférence.

Mardi 1er octobre de 14h30 à 17h

À Mareil-sur-Mauldre - Rendez-vous à la Mairie, 8 rue Degly Maillot

Gratuit sur inscription

« Bien chez soi, les clés d'un logement confortable » avec le PRIF et Bel'Avie



Vous êtes à la recherche de moyens pour rendre votre domicile plus confortable et plus sûr afin de profiter pleinement de votre retraite ? Participez à notre atelier convivial pour découvrir des conseils et astuces d'un ergothérapeute pour adapter votre logement et faciliter votre quotidien !

Cet atelier vous donnera toutes les cartes en mains. Gestes et postures, accessoires innovants, aménagements du logement et financements mobilisables vous seront présentés. L'atelier "Bien chez soi" se compose d'une conférence introductive d'1h30, suivie de 5 séances de 2h chacune, qui abordent les différentes parties de votre logement, ainsi que la notion d'habitat durable en lien avec votre santé.

Jeudi 3 octobre de 14h30 à 16h : Conférence introductive

À Mareil-sur-Mauldre - Rendez-vous à la Mairie, 8 rue Degly Maillot

Gratuit sur inscription

Cinq ateliers sont organisés ensuite autour des différents thèmes :

les 10, 22, 29 octobre et 5 novembre de 14h à 16h, à Mareil-sur-Mauldre

Gratuits sur inscription

Informations et inscriptions
avant le 26 septembre auprès
de la Communauté de communes Gally Mauldre,
Mme Eloise Martin au :
01 82 86 01 75 ou 06 58 07 20 54
ou par mail e.martin@cc-gallymauldre.fr

