SAINT-MAX



SEMAINE DES SENIORS 2025



DU 20 AU 23 OCTOBRE

9

FOYER CULTUREL GÉRARD LÉONARD Place de l'Europe à Saint-Max

PROGRAMME

LUNDI 20.10 • 14h30-18h: Forum des seniors

MARDI 21.10 • 13h30-17h : La Louche d'or (réalisation de soupes en "Mode Intergénérationnel")

MERCREDI 22.10 • 12h : Repas à l'aveugle (sur inscription du 13/10 au 17/10 de 8h à 12h au pôle seniors) • Avec l'association "Pour être vu" JEUDI 23.10 • 14h : Loto (sur inscription du 13/10 au 17/10 de 8h à 12h au pôle seniors)

Infos: Pôle seniors 03 83 18 28 85 - 37 av. Carnot à Saint-Max

FORUM DES SENIORS

Lundi 20 octobre de 14h30 à 18h



FOYER CULTUREL GÉRARD LÉONARD

Place de l'Europe à Saint-Max • Entrée libre et gratuite!

Un événement dédié au bien-vieillir, à la prévention et à la découverte des services utiles pour les seniors.

Une vingtaine de stands à découvrir

Rencontrez les acteurs locaux qui œuvrent au quotidien pour le bienêtre et la qualité de vie des seniors :

- Services municipaux
- Associations locales
- Professionnels de santé
- Prestataires de services à la personne

Ateliers pratiques & thématiques

- Sécurité et prévention des arnaques : apprenez à repérer les pièges du quotidien.
- Découverte des services à la personne : aides à domicile, accompagnement.
- Carte Part'âges : présentation et avantages pour les seniors.
- Rencontres santé : échanges avec des professionnels de santé

Démonstrations & bien-être

- Réflexologie : découvrez les bienfaits de cette pratique relaxante.
- Astuces de la vie quotidienne : conseils pour rester actif, connecté et autonome.

Conférences

Des temps d'échanges pour s'informer, poser vos questions et partager vos expériences autour de thèmes essentiels du bien-vieillir.

Un moment convivial et informatif pour :

- S'informer
- Découvrir
- Échanger
- Préparer l'avenir en toute sérénité

