Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !

SENIORS
à l'abord'âge !

INFOS CCAS
02 43 21 80 87

mardi 24 SEPT.
CONFÉRENCE
"Prévention des chutes chez les personnes âgées"
10h > 12h / Beuruay

mercredi 2 OCT.
MARCHE BLEUE
intergénérationnelle
14h30 / Port d'Arnage

jeudi 3 OCT.
Temps fort
FORUM SENIORS
9h30 >12h30 / 13h30 > 17h / Éolienne

samedi 5 OCT.
Après-midi
RESTEZ EN FORME POUR BIEN VIEILLIR
14h > 18h / La Bulle

© Communication Ville d'Arnage 2024

Ville d'Arnage · CCAS Arnage Centre Communal d'Action Sociale · Maison des Habitants Arnage · Médiathèque · Sarthe Le Département · Conseiller Numérique · Kiné Ouest Prévention · La Maison Gaston · Familles de la Sarthe · Hair n' Body Coiffure & Esthétique · eea Django Reinhardt · Mutami Le lien solidaire · Siel Bleu · Bien Vieillir en Sarthe · Parbur Era

Et aussi : M.D Performance et bien être, UNRPA et UNC AFN.

mardi
24 SEPT.

CONFÉRENCE
"Prévention des chutes chez les personnes âgées"

10h > 12h / Beuruay

EQUILIBR'ÂGE - CONFÉRENCE

L'association Kiné Ouest Prévention, représentée par Mr AUDUC, kinésithérapeute retraité d'Arnage, organise une conférence sur la prévention des chutes chez les personnes âgées.

A l'issue de ce rendez-vous, les personnes interessées pourront bénéficier gratuitement de 12 séances de pratique à raison d'une 1h30 par semaine – l'inscription se fera sur place.

Sarthe Conférence des financeurs Prévention de la perte d'autonomie

KINÉ OUEST PRÉVENTION

mercredi
2 OCT.

MARCHE BLEUE
intergénérationnelle

14h30 / Port d'Arnage

Bougeons ensemble !

Un rendez-vous gratuit, ouvert à tous petits et grands, pour marcher, découvrir, se cultiver mais aussi pour partager ensemble, un moment convivial !

Un parcours d'environ 5 kilomètres depuis le Port d'Arnage vers le lac de la Gémerie. Un parcours ponctué d'animations avec un goûter partagé à la fin au retour au port !

N'hésitez pas à **venir avec un vêtement ou un accessoire de couleur bleue !**

jeudi
3 OCT.

Temps fort
FORUM SENIORS

9h30 > 12h30 / 13h30 > 17h / Éolienne

Droits, Prévention, Loisirs, Détente ...

Le CCAS et la Maison des Habitants d'Arnage vous ont préparé, avec les 14 acteurs locaux présents, un forum pour vous permettre de faire le plein d'informations et participer gratuitement à des animations et des conférences.

Au programme de cette journée

10h Exercices de **mise en route du corps** pour tous !
Proposés par SIEL BLEU

10h & 14h **Visites groupées** de la médiathèque.

10h30 à 11h30 **CONFÉRENCE** "Alimentation et Activité physique adaptée".
Proposée par SIEL BLEU

13h45 Exercices de **mise en route du corps** pour tous !
Proposés par SIEL BLEU

14h à 15h **CONFÉRENCE** sur les Risques cardio-vasculaires.
Animée par Mutami.

15h15 à 15h45 **Atelier mémoire**. *Proposé par la maison des Habitants.*

16h Interprétation de quelques chants par la **Chorale Mille Accords** (EEADR).

MATIN & APRÈS-MIDI **Séances de luminothérapie** combinant lumière et relaxation guidée par la voix et/ou la musique. Venez tester !
Proposées par M.D Performance et bien être.

Les acteurs locaux présents

Arnage CCAS Centre Communal d'Action Sociale
Mutami le lien solidaire
Parbur Era
Association Siel Bleu
Conseiller Numérique
Hair n' Body Coiffure & Esthétique
UNRPA
Maison des Habitants Agréé Centre Social Arnage
Médiathèque Simone de Beauvoir
Familles de la Sarthe
Sarthe Le Département
La Maison de Gaston
France Bénévolat Du coeur à l'action
UNC AFN
M.D Performance et bien être

samedi

5 OCT.

Après-midi

RESTEZ EN FORME POUR BIEN VIEILLIR

14h > 18h / La Bulle

Conférence médicale
Ateliers pratiques
Stands d'information

Venez participer à **13 ateliers gratuits** (Yoga seniors, se relever d'une chute, prévenir l'apparition de l'ostéoporose ...), faire **le plein d'informations auprès des 20 professionels** locaux qui tiendront un stand et assister à la **conférence médicale** sur ''les conseils pour bien vieillir et l'importance d'une activité physique régulière pour la santé''.

Programme complet sur bienvieillirensarthe.org

Contact : bienvieillirensarthe@gmail.com

Bien Vieillir en Sarthe®

Association
Prévention Fragilité Bien Vieillir

Sarthe Conférence des financeurs Prévention de la perte d'autonomie

LOCALISATION
des différents lieux

FORUM SENIORS
du 3 octobre
ÉOLIENNE
67 rue des collèges

MARCHE BLEUE
du 2 octobre
DÉPART DU PORT
Rue du Port

CONFÉRENCE
du 24 septembre
SALLE BEURUAY
Rue de l'hôtel de ville

BIEN VIEILLIR
du 5 octobre
SALLE LA BULLE
Rue de l'hôtel de ville

DERRIÈRE L'HÔTEL DE VILLE

© Communication Ville d'Arnage 2024 ©freepik

Ville d'Arnage

Arnage CCAS CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

MAISON DES HABITANTS AGRÉÉ CENTRE SOCIAL Arnage

Informations auprès du CCAS
02 43 21 80 87