

Entrée et animations gratuites
Ouverture des portes 9h45



FORUM SENIORS

BIEN VIEILLIR EN ARDENNES THIÉRACHE

9 MARS 2023

10H-17H

MAUBERT-FONTAINE

SALLE POLYVALENTE

RUE DE LA GARE

des stands des animations des ateliers et +

3 TEMPS D'ÉCHANGES

HABITAT

SANTÉ

LOISIRS

En partenariat avec

Commune de
Maubert-Fontaine



LA CAMPAGNE INNOVANTE ET ACCUEILLANTE
ARDENNES THIÉRACHE



RENSEIGNEMENTS :

☎ 03 24 26 13 31

✉ COHESION@ARDENNESTHERACHE.FR

Néo/futur retraité, aidant ou proche de sénior ?

Jeudi 9 mars 2023

1er Forum "Bien Vieillir En Ardennes Thiérache"

Rencontres – Echanges – Informations

Acteurs du service à la personne, centre social, associations culturelles et sportives, acteurs de la mobilité, du numérique, de la santé, de la prévention... seront à votre disposition pour vous renseigner de 10h à 17h. Cette journée sera rythmée par des tables rondes et temps collectifs auxquels vous êtes évidemment invités à participer!

Programme

Temps d'échanges

OUVERTURE DES PORTES
9H45

Temps collectifs

10H00 – LA SANTE

- . Qu'est ce que bien vieillir?
- . La prévention des risques liés à l'âge.
- . L'accès à la santé.

13H30 – LOISIRS ET CULTURE

- . Les loisirs, source de lien social
- . L'offre de culture et de loisirs.
- . La mobilité : accéder aux offres?

15H30 – L'HABITAT

- . Je veux rester chez moi, adapter mon habitat ?
- . De quelles aides puis-je bénéficier?
- . Habitat :quelles solutions s'offrent à moi?

10H-12H – CONFECTION DE SOUPES*

11H30 – PREVENTION DES CHUTES

12H00 – DEJEUNER* "A LA BONNE FRANQUETTE"

* Atelier soupe et déjeuner :
inscriptions gratuites et obligatoires

15H00 – GYM DOUCE

16H30 – VISITE DE L'HABITAT PARTAGE DU PRE AUX FLEURS



**Pas de moyen de locomotion? Contactez-nous,
nous aurons peut-être une solution pour vous.**



*INFORMATIONS – INSCRIPTIONS



**Communauté de Communes Ardennes Thiérache
03.24.26.13.31 – cohesion@ardennesthierache.fr**

