



# FORUM

# Seniors

## Samedi 4 mai

de 14h à 18h - Salle Léo Lagrange

Entrée libre pour tous



### Rencontres prévention retraite

La Prévention Retraite en Île-de-France (PRIF) vous accueille afin de vous conseiller utilement pour bien vivre votre retraite.

Grâce à un décor géant, l'association «ALEP» présente les adaptations et la sécurisation de votre logement.

### Aide à l'aménagement des logements

Les conseillers SOLIHA vous accompagnent dans l'aménagement de votre logement, en partenariat avec l'Agence Nationale de l'Habitat et de l'Agence de l'Environnement et de la maîtrise de l'Énergie, pour mettre en œuvre le programme «Habiter Mieux».

### Ateliers Bien-être

Initiation au taïchi, au yoga du rire et animations proposées par les différents CCAS.

### Parcours santé

Information/prévention/dépistage : Diabète, AVC, ...

Venez essayer le simulateur de vieillissement avec l'association «ALEP».

Ce parcours de motricité permet une activité physique adaptée. Ses objectifs sont les suivants : retarder la dépendance liée à la perte d'autonomie et faciliter le lien social.

### Transports

Présentation de la Navette Roul'vers, qui facilite l'accès aux soins et aux services de santé des personnes rencontrant des difficultés de mobilité.

(Absence de véhicule, impossibilité de conduire, personnes isolées...)

### Ateliers santé et nutrition

Les ateliers «Nutrition santé seniors» s'adressent aux personnes qui souhaitent apprendre à bien choisir leurs aliments pour préserver leur équilibre alimentaire.

### Jeux de mémoire

Entretenir sa mémoire tout en prenant du plaisir, rien de plus facile !

Organisé par la CCHVO et le CCAS de Beaumont-sur-Oise - Renseignements : 01 30 28 79 65

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique