

# PROGRAMME DU SALON SENIORS

ÉVÈNEMENT NATIONAL DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES

## SALON SENIORS À LEZOUX

BOUGER ENSEMBLE POUR ENTRETENIR LA FLAMME



Présence  
d'Aurélié AULAGNON  
Auteure

INITIATION DANSE LATINE  
ET GÔTER 16H-18H



VIE  
Sports  
Médecin  
Bien-être  
Hôpital  
SANTÉ  
FORME  
Sport  
Équilibre  
Chronique  
Traitement  
Alimentaire  
Activité

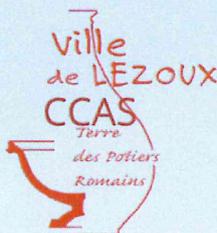
La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

ATELIERS, CONFÉRENCES, CAFÉ RENCONTRES,  
INITIATION VÉLO ÉLECTRIQUE..

PROGRAMME DISPONIBLE EN MAIRIE OU  
SUR [WWW.LEZOUX.FR](http://WWW.LEZOUX.FR)

INFOS PRATIQUES 04 73 73 01 00

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique



ENTRE  
DORE & ALLIER  
Communauté de communes



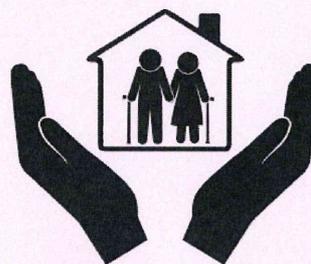
EHPAD  
Mon Repos

# LES STANDS DU SALON



## MAINTIEN À DOMICILE / PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

- o SIAD
- o AIDER
- o France Emploi Domicile
- o O2
- o APAMAR
- o Passerelle
- o Espace Autonomie
- o Rénov Action 63
- o Mobi'plus
- o Téléassistance
- o Service APA + Monalisa
- o CLIC



## INFOS PRATIQUES :

- o Service Civique « Solidarités Seniors »
- o Partage un toit
- o Gendarmerie : prévention du démarchage à domicile
- o SMTUT
- o Pompes funèbres générales
- o Pompes funèbres Dabrigéon
- o Assurance Allianz
- o AGIRC-ARRCO
- o Dialogue et Solidarité CIDFF
- o France Travail
- o Passerelle



## LES ALTERNATIVES AU DOMICILE :

- o Résidence Âges et Vies
- o Résidence Domitys
- o Familles d'accueil
- o EHPAD Mon Repos
- o EHPAD Culhat
- o EHPAD Saint Joseph
- o EHPAD Saint Jean d'Heurs



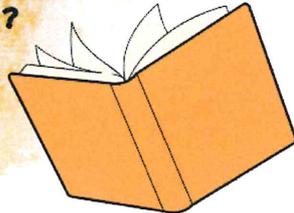
## LOISIRS / CULTURE / BIEN-ÊTRE :

- o Parenthèse Lecture : ouvrages en lien avec le public Seniors
- o Agences de voyages : Rajat
- o Association Foyer culturel Laïc
- o Conseiller numérique de la Médiathèque : atelier présentation de sites de rencontre en ligne pour seniors sécurisés
- o Atelier artistique avec Médiathèque
- o Dahlrir



# LES ANIMATIONS

**AURÉLIE AULAGNON**  
**(AUTEURE) : PRÉSENTATION**  
**DE SON OUVRAGE**  
**« VIEILLIR CHEZ SOI :**  
**CONCRÈTEMENT QUE FAIRE ?**  
**»**



**TABLE RONDE « VIEILLIR ET ALORS »**  
**AVEC PEGGY ROPARS POUR ARSEPT**  
**DISCUSSION AUTOUR DU BIEN VIEILLIR 10H À 12H**



- o SMTUT : initiation vélo électrique + balade jusqu'à l'étang de l'Isle, amorce d'une réflexion sur le cheminement piéton en centre-ville
- o Foyer culturel : activités Dentelle, Patchwork, Majong
- o Deux temps d'information (SIAD; AIDER, FRANCE EMPLOI DOMICILE) à 10h30 et 14h30 - Présentation des trois modes : Prestataire, mandataire, gré à gré
- o Simulateur de vieillissement avec le CLIC
- o Vélo connecté à un écran, Cubes de couleurs
- o Stimulation sensitive et cognitive
- o France Travail + Passerelle : Café rencontre autour du travail des Seniors à 11h et 15h présence d'un employeur et de salariés seniors pour témoignage.
- o Siel Bleu + AFR : Activité physique adaptée : démonstration en petit groupe



**LA GALETTE BOUGNATE (FOOD TRUCK)**  
**PROPOSERA UN POINT RESTAURATION AUX VISITEURS.**  
**SALON FERMÉ DE 12H À 13H**



**CLÔTURE DU SALON : GOÛTER CONVIVAL**  
**DÈS 16H,**  
**DÉMONSTRATION DE DANSE LATINE**  
**PUIS INITIATION DE 16H30 À 18H**  
**AVEC L'ASSOCIATION**  
**K'DANSE DE THIERS.**

# PENSEZ À RÉCUPÉRER UN PROGRAMME DES ACTIVITÉS GRATUITES PROPOSÉES PENDANT LA SEMAINE BLEUE

ÉVÈNEMENT NATIONAL DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES

## SEMAINE BLEUE À LEZOUX

BOUGER ENSEMBLE POUR ENTRETENIR LA FLAMME

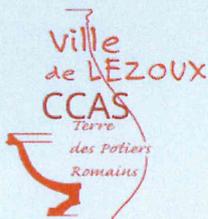


DU 30 SEPTEMBRE  
AU 6 OCTOBRE  
2024

SALON SENIORS  
MARDI 1<sup>ER</sup> OCT.



ANIMATIONS, SALON SÉNIORS, CONFÉRENCES, CINÉ-DÉBAT...



PROGRAMME DISPONIBLE EN MAIRIE OU  
SUR [WWW.LEZOUX.FR](http://WWW.LEZOUX.FR)  
INFOS PRATIQUES 04 73 73 01 00

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique



ENTRE  
DORE & ALLIER  
Communauté de communes



GÉROTI-SOCIAL-SANTÉ  
C.E.I.C. & T.H.R.E.S.



LEZOUX  
Mon Repos

IPNS - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE