

## LIEUX DES ANIMATIONS

**Foyer-Club André Romand**  
13 rue André Romand  
Tél.: 01 48 79 65 70

**Foyer-Club Le Hameau**  
2 rue des Érables  
Tél.: 01 43 83 51 54

**Foyer-Club Apollinaire**  
22 rue Turgot  
Tél.: 01 48 68 34 02

**Foyer-Club Dumont**  
12 boulevard Galliéni  
Tél.: 01 48 69 65 76

**Résidence autonomie  
Les Cèdres**  
62-64 avenue de Sévigné  
Tél.: 01 48 69 92 10

**Résidence autonomie  
Les Tamaris**  
99 avenue Maximilien-Robespierre  
Tél.: 01 48 69 09 62

**SIAD - Service de soins  
infirmiers à domicile**  
19-21 rue Jacques Duclos  
1er étage  
Tél.: 01 48 79 40 70

# SEMAINE DES SENIORS 2018

DU 8 AU 13  
OCTOBRE

Tous les jours

(Ateliers)

(Animations)

(Informations)

**FORUM**  
BIEN VIVRE,  
BIEN VIEILLIR  
AGISSONS ENSEMBLE  
**10 octobre**  
10h/12h - 13h30/17h  
**Foyer-Club André Romand**

Dans le cadre de la semaine bleue  
Renseignements : 01 48 79 65 70



## PROGRAMME DES ANIMATIONS DU 8 AU 13 OCTOBRE

Lundi	Foyer-Club A. Romand	9h30 à 11h : Exposition sur l'hydratation et bar à eau 10h à 12h : Chorale Chœur à Cœur
	Foyer-Club Le Hameau	14h à 17h : Réalisation de boîtes à pharmacie (customisation de boîtes à chaussures)
Mardi	Résidence autonomie Les Cèdres	14h à 17h : Collecte, rangement et tri des médicaments
	Foyer-Club Apollinaire	14h : Conférence sur les abeilles
Mercredi	Foyer-Club A. Romand	10 h à 12h et 13h30 à 17h : Forum, Bien vivre, Bien vieillir, agissons ensemble ! (programme ci-contre)
Jeudi	Foyer-Club Dumont	9h30 à 12h : Fabrication de pain perdu
	Foyer-Club Le Hameau	14h à 17h : Fabrication de pain perdu
	Résidence autonomie Les Tamaris	14h30 à 17h : Collecte, rangement et tri des médicaments
Vendredi	Foyer-Club Le Hameau	9h30 à 12h : Fabrication d'une soupe de potiron
	Foyer-club Apollinaire	15h : Théâtre des Petits Potins
Samedi	Salle de réunion du SIAD	9h30 à 10h15 / 10h15 à 11h / 11h à 11h45 : Séances de méditation sur inscription au 01 48 79 65 70 (6 personnes max par session)

## FORUM BIEN VIVRE BIEN VIEILLIR

Agissons ensemble - Mercredi 10 octobre 10h à 12h et 13h30 à 17h  
Foyer-Club André Romand – 13 rue André Romand  
Une journée d'animations ludiques et de sensibilisation aux bonnes pratiques pour mieux gérer sa vie au quotidien.

### Mon air, ma santé

Association pour la prévention de la pollution atmosphérique

- Comment reconnaître et éviter les principales sources de pollution dans son logement ?
- Sensibilisation aux enjeux de la qualité de l'air intérieur.

### Bien vivre chez soi en hiver

Association pour la prévention de la pollution atmosphérique

À 11h et 15h - Durée 45 mn  
• Mini-conférences  
Sur inscription au 01 48 79 65 70  
15 à 20 personnes

### Éco studio et bar à eau

Véolia

- Sensibilisation aux économies d'eau.

### Formation à l'utilisation d'un défibrillateur

Service santé municipal

À 10h, 11h, 14h, 15h, 16h  
Sur inscription au 01 48 79 65 70  
8 à 10 pers. par session

### Alimentation, activité physique et sommeil

Comité départemental d'éducation à la santé

- Atelier de conseils et astuces pour mieux gérer ses éléments essentiels à un bon équilibre de vie.

### Atelier équilibre mémoire

Service seniors retraités

À 10h30 et 14h30  
Sur inscription au 01 48 79 65 70

### Épices et herbes aromatiques

Direction des restaurants municipaux

À 11h et 15h – Durée 1h

- Découverte d'un monde de senteurs et de saveurs. Pour petits et grands.

### Faire ses conserves maison

Direction des restaurants municipaux

À 10h et 14h – Durée 1h

- Apprendre à faire ses conserves pour profiter des produits de saison toute l'année.
- Sur inscription au 01 48 79 65 70  
8 adultes par session

### Je soutiens "Octobre Rose"

Comité départemental des cancers 93

- Sensibilisation au dépistage du cancer du sein.
- Fabrication de pompons et nœuds roses à placer sur un soutien-gorge géant en fer forgé.

### Maîtriser sa consommation électrique

CCAS

- Conseils et astuces pratiques

### Sensibilisation à l'hygiène bucco-dentaire

Service dentaire municipal et CPAM93

### Atelier "fait maison"

Paris Terres d'Envol

### Être bien dans son corps

CPAM

- Atelier gym minute
- Sensibilisation aux campagnes de prévention (la grippe, programme «Dites non au diabète»).