

LE PROGRAMME

LES ATELIERS (inscription au 03 87 28 30 36)

COMMENT RESTER CHEZ SOI LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE DANS LES MEILLEURES CONDITIONS ?

Icôpe : mémoire, mobilité, vue, audition, nutrition, moral,... : faites le point avec un professionnel de santé pour mieux vieillir (séance de 20 min).

🕒 de 10h00 à 12h00

GYMNASTIQUE DOUCE

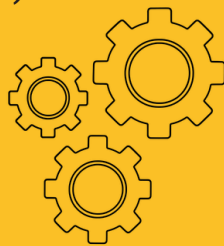
Avec le Cabinet Sport Santé Sarreguemines (C3S)

🕒 à 10h15 et à 11h15 📍 Auditorium

L'ATELIER ÉQUILIBRE

Avec l'association Passion Marche Nordique

🕒 à 13h30 et 14h30 📍 Terrasse



COMMENT SE PROTÉGER DES FRAUDES ?

Avec la gendarmerie et le Service CLÉ
🕒 de 14h00 à 15h00 📍 Auditorium



CINÉ-DÉBAT :

« UN JOUR TU VIEILLIRAS »

🕒 de 15h30 à 17h30 📍 Auditorium



SCHNOCKS CAFÉ :

Avec Les Petits Frères des Pauvres
et l'Espace Seniors
🕒 l'après-midi



CONTACT ET INSCRIPTION
AU 03 87 28 30 36



ET TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE...

Truck SOLIHA : camion aménagé avec du mobilier et des aides techniques pour faciliter les gestes du quotidien

Salle de bain adaptée : venez vous projeter dans votre future salle de bain

