

**DU 21 AU 24
NOVEMBRE
2023**



SEMAINE SENIORS

**SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LOISIRS
SOLIDARITÉ • SOUTIEN À DOMICILE**

PROGRAMME

La Mairie de Saint-Yrieix et son Centre Communal d'Action Sociale vous invitent à la
1ère édition de la SEMAINE SENIORS du 21 au 24 novembre 2023.

Cet événement, grâce à la présence de nombreux partenaires, tentera de répondre aux questions liées au **bien-vieillir** : santé, bien-être, loisirs, solidarité, soutien à domicile...

MARDI 21 NOVEMBRE

ESPLANADE

FORUM ▶ 10h00 - 12h30 / 14h00 - 17h00

• Stands d'informations

PARTENAIRES

- Ma maison A'Venir
- La maison de Léa
- Charente Alzheimer
- DAC PTA
- UNA 16
- Maison Sport et Santé
- Soliha Charente

• CCAS

- Réseau Solidarité
- Centre Social Culturel et Sportif Amicale Laïque
- Atelier de lien
- Atelier mémoire
- Randonnée

ASSOCIATIONS ARÉDIENNES

- Club de l'âge d'Or
- Expressions
- Atelier Cœur et Santé
- Tricote Papote
- Les Amis de l'Arédie
- Comité de Jumelages
- Les Jardins Familiaux
- Danser en Arédie

• Animations (Salle Jean-Ferrat)

- ▶ 10h15 **Atelier jeux sur l'adaptation de votre logement** (SOLIHA)
- ▶ 11h00 - 12h00 :
"Prendre soin de soi pour mieux vieillir"

- ▶ 14h00 :
 - **Atelier mémoire**
 - **Randonnée pédestre** autour de l'Esplanade
- ▶ 14h45 : **Yoga**
- ▶ 15h30 : **Sophrologie**
- ▶ 16h15 : **Gym douce**

MERCREDI 22 NOVEMBRE

MAIRIE

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

▶ 14h00 - 16h30 Inscription obligatoire

- **Réactualisation Code de la Route :**
1ère partie "Théorie"
(la 2ème partie "Ateliers pratiques"
aura lieu le mercredi 29 novembre
toute la journée à la salle des fêtes de
la Combe)

JEUDI 23 NOVEMBRE

MAIRIE

SENSIBILISATION CAMBRIOLAGES ET ARNAQUES

Inscription obligatoire

▶ 14h30 - 16h30

VENDREDI 24 NOVEMBRE

ESPLANADE

APRÈS-MIDI RÉCRÉATIF

- ▶ 14h00 - 17h30
 - Jeux de société (ludothèque), lecture (médiathèque), karaoké, atelier créatif, belote, tarot, danses....
 - Goûter avec animation de la Crazy Chorale.



Renseignements et inscriptions :
05 45 38 51 94



Mise à disposition d'un **transport à la demande**
pour les après-midis de mardi, jeudi et vendredi.
Renseignements et inscriptions : 05 45 38 51 94