

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'Vénir
- 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
- Danse 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