Voici le programme détaillé de la journée du 14 Octobre
Affiche les seniors aux commande 14 octobre 2022 ······1
Programme les seniors aux commandes 14 octobre 2022 ······2



Venez échanger et tester les solutions sur les thèmes du programme

vendredi 14 octobre 2022

Café relais à l'Université des Tertiales Rue des Cent-Têtes, Valenciennes

Accès gratuit par la navette Le Cordon arrêt Harpignies ou Poterne

Inscription obligatoire!

clic@association-emera.fr 03 27 27 59 52

**GRATUIT & OUVERT** à tous les séniors A Nombre de place limité

#### **Programme**

9h30 : Soins et Autonomie - Informations et initiation activité soin

10h30 : Transport et Mobilité – Atelier de discussion

11h30 : Nutrition – Atelier d'échanges et d'informations

12h30 : Lien Social et solidarité – Atelier Intergénérationnel Action solidaire

13h30 : Habitat – Informations individualisées

14h00: Technologie - Echanges et Initiation

15h00 : Activités Sociales, Sportives,

Culturelles Artistiques Naturelles - Initiations





























































## Centre Hospitalier de Valenciennes

# senions aux commande

### PROGRAMME 14 OCTOBRE 2022

#### 9h30 SANTE

Informations sur les services de santé existants

Initiation Activité Santé avec APAVALS











#### 10h30 TRANSPORTS

Informations sur les solutions de transport existantes

Atelier échange Vélo/Bus-Tram/Piéton









#### 11h30 **NUTRITION**

Informations sur atelier cuisine gratuit

Atelier sur les attentes des livraisons de repas













12h30 LIEN SOCIAL

Atelier intergénérationnel

Echange sur les possibilités d'actions et d'activités



#### 13h30 **HABITAT**

Informations sur les solutions existantes.

Informations individualisées pour sur l'aménagement du domicile.





#### 14h **TECHNOLOGIE**

Informations sur les solutions existantes.

Initiations Robot et Réalité Virtuelle.







#### 15h ACTIVITES

Informations sur les solutions existantes.

Ateliers de Médiation animale et Nature

Ateliers Initiation Qigong Sport Santé













