

Les journées



BIEN VIEILLIR EN PRÉALPES D'AZUR

VENDREDI 24 AVRIL

Le programme



9h30 - Accueil convivial

10h15 - Conférence du Gérontopôle Sud

"Bien vieillir, ça veut dire quoi ? ça implique quoi ?"

12h30 - Repas partagé

Chacun·e apporte quelque chose à partager

14h15-15h45 - Ateliers

- **Prévention des fragilités** - découvrir *ICOPE : un outil d'autodiagnostic*
- **Activité sportive adaptée** - *se construire un parcours chez soi, c'est possible !*
- **Jeux coopératifs**
- **Construire un questionnaire** portant sur les discriminations liées à l'âge
- Et si on inventait le **séjour seniors** de nos rêves ?

16h-16h30 - Retours sur la journée

INSCRIPTION PRÉFÉRABLE MAIS **ENTRÉE LIBRE**

✉ inscription@scic-tetris.org

☎ 06 58 18 82 54



Fabrique de
Territoire

malakoff
humanis



SCIC
T.E.T.R.I.S.



harpèges
LES ACCORDS SOLIDAIRES
SANTÉ JUSTICE ÉDUCATION SOCIAL

Luz Care
CENTRE DE FORMATION D'INTERPRETES - CFA
CENTRE DE FORMATION ET D'ACCOMPAGNEMENT VALE

