

FORUM 2023

VEN 6 OCT

AINÉS BIEN INFORMÉS

CENTRE
DE LA VIE
SOCIALE
GRANDE
BORNE

10H
17H30

ACCÉDER À SES DROITS,
S'INFORMER, SE PROTÉGER

1 RUE DE
LA PLAINE
91350
GRIGNY

ENTREE LIBRE ET GRATUITE
+ D'INFOS : 01 69 06 14 38



À 11H ET À 16H30

**2 SÉANCES
INITIATION QI GONG**

Inscription
au 01 69 06 14 38

À 14H

**INITIATION
CHARLESTON**

sans inscription

À 15H30

**INITIATION
SOPHROLOGIE**

sans inscription

Grigny

VILLE POUR LA PAIX



WWW.GRIGNY91.FR

PROGRAMME DU FORUM AINÉS BIEN INFORMÉ

Vous pourrez parcourir un espace « Services et aides à la personne » avec une présentation de tout ce qui est à disposition des aînés en matière de loisirs, de santé, de logement, d'accès aux droits, de bien-être et d'aides diverses...

- **LES PARTENAIRES PRÉSENTS :**

la CNAV, les associations d'aides et de soins, le CCAS, différents services municipaux (Point Accès aux Droits...) la résidence seniors Dometys, le CLIC « Cœur Essonne » seront à votre disposition pour vous accompagner et vous proposer divers approches et solutions.

Il sera possible par exemple d'enfiler la combinaison « Simulation de vieillissement, de s'informer sur les transports pour personnes à mobilité réduite, s'informer sur les aides techniques existantes notamment sur

l'aménagement de son domicile. Il sera également possible de s'inscrire à des ateliers d'initiation bien-être (sophrologie, Qi qong....) et de prendre part à un atelier danse charleston, gratuitement, tout au long de la journée.

Ces évènements sont gratuits et ouverts à tous les seniors. N'hésitez pas à y participer !

- **PROGRAMME DES ATELIERS :**

11h : initiation Qi Gong
14h : initiation Charleston
15h30 : initiation Sophrologie
16h30 : initiation Qi Gong