



## 20e édition de la Journée Bien-Être

Jeudi 7 novembre

Ce **jeudi 7 novembre, de 14h à 16h30**, la salle des Calandres accueillera la **20e édition de la Journée Bien-Être**, placée sous le thème évocateur : "Être vieux, ce n'est pas toujours être seul." Cet événement, devenu un rendez-vous incontournable, a pour objectif de sensibiliser et de rappeler que l'âge avancé ne signifie pas nécessairement isolement.



### **AU PROGRAMME :**

#### **10 h : Accueil des participants** à la salle des Calandres

Présentation du programme de la journée par Joëlle Martinez, adjointe au maire chargée des personnes handicapées, des séniors, des anciens combattants, de la petite enfance et de l'intergénérationnel.

#### **10 h 30 : Conférence** « Être vieux, ce n'est pas toujours être seul(e) »

Modérateurs : Théâtre UVOL de Didier DELCROIX, Charlène DUCROCQ Coordinatrice de Développement Social « Les Petits Frères Des Pauvres » et Véronique BLOUET Responsable du pôle Action Hors et les Murs au Département du Val d'Oise.

#### **12 h 45 : Déjeuner**

Réalisé et servi par les élèves du lycée hôtelier Auguste Escoffier.

#### **14 h à 16 h 30 : Forum seniors**

Pôles d'informations ou d'activités.

#### **Pôle informations**

**Le maintien à domicile** : animé par les conseillères en gérontologie, Direction des Personnes Agées du Conseil Départemental du Val-d'Oise.

**Grand âge et autonomie, propositions de la mutualité** : Mufif (Mutualité Française Île-de-France). Bien vieillir dans ma ville : pôle sénior-handicap, Maisons de quartier, bibliothèque, Centre communal d'action sociale et Éragny lecture.

**Les Petits Frères des Pauvres** : Présenter le rapport et de l'étude menée en 2022 par les petits frères des pauvres «la vie affective, intime et sexuelle des personnes âgées : pour en finir avec des idées reçues...»

#### **Pôle prévention santé**

**Information sur les dispositifs de prévention santé** : Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM), Maison du Diabète

## **Pour aller plus loin**

**Atelier Vie sociale et affective** animé par le CODES95

**Atelier Vie intime et prévention** animé par Conseil Départemental PHM

**Atelier Yoga Assis** animé par Agnès LE BARS - Inscription sur le stand en début d'après-midi.

**Stand Photo**

## **Les ateliers annuels**

### **Information et inscription**

Lors de la journée Bien-Être, auprès des partenaires proposant les ateliers ou auprès du pôle seniors à la Maison des Services au Public.

### **Sport pour tous :**

- Ateliers « Équilibre en mouvement ».
- Ateliers programme Intégré d'Équilibre Dynamique (Pied)

### **SOSTECH / Ville d'Éragny :**

- Ateliers d'initiation aux multimédias et à l'informatique.

Infos pratiques

Jeudi 7 novembre de 14h à 16h30

Salle des Calandres