



21e édition de la Journée Bien-Être

Jeudi 13 novembre

Ce **jeudi 13 novembre, de 10h à 16h30**, la salle des Calandres accueillera la **21e édition de la Journée Bien-Être**, placée sous le thème évocateur : "Être acteur de sa vie". Cet événement, devenu un rendez-vous incontournable, a pour objectif de sensibiliser et de rappeler que l'âge avancé ne signifie pas nécessairement inactif.



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 « Et si vieillir, c'était aussi choisir »

Modérateur : Théâtre UVOL de Didier DELCROIX

Intervenants :

Christelle MALLET Chargée de Habitat inclusif au Département du Val d'Oise, Céline MARTINHO

Psychologue référente EHPAD de la MGEN et Christophe ANTONIAZZI Infirmier en parcours adapté à l'Hôpital NOVO site de Pontoise

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 vie quotidienne

Grand âge et autonomie, propositions de la mutualité : Mufif (Mutualité Française Île-de-France).

Bien vieillir dans ma ville : pôle senior-handicap, Maisons de quartier, bibliothèque, Era Tech', Centre communal d'action sociale et Éragny lecture.

Les Petits Frères des Pauvres : Présente les actions organisées par l'association pour lutter contre l'isolement et la solitude des personnes âgées.

Pôle prévention santé

Information sur les dispositifs de prévention santé : Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM), La Plateforme des Aidants de l'Hôpital NOVO site de Pontoise.

Pour aller plus loin

Atelier animé par le CODES95

Atelier massage de mains animé par Victoria MUSHIYA - A fleur de corps - Inscription sur le stand en début d'après-midi.

Atelier Brain Ball animé par Fabien CHARRIER

Stand Photo animé par Cédric FRANCERIES

Pôle habitat

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

Habitat inclusif : animé par le Conseil Départemental du Val-d'Oise.

Résidence NOHEE : Résidence séniors autonomie.

Ensemble 2 générations : association chargée du dispositif de cohabitation intergénérationnelle.

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 13 novembre de 10h à 16h30

Salle des Calandres