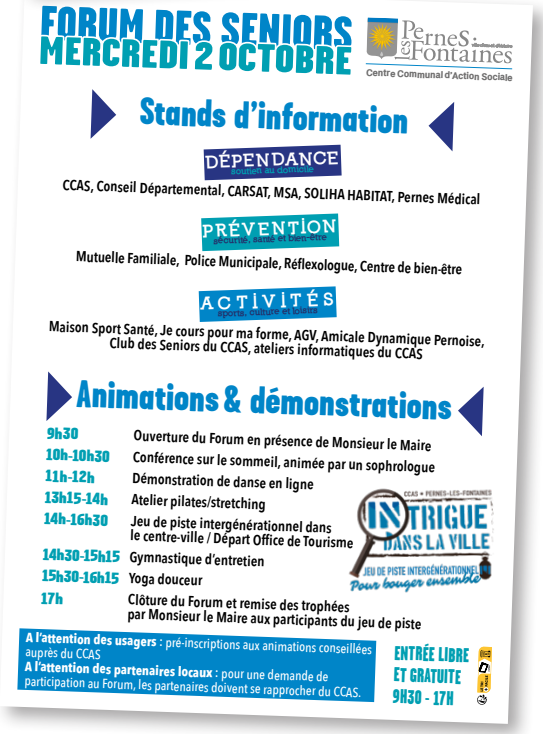
Dans le cadre de la Semaine Bleue

RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE À TRAVERS LE JEU : INTRIGUE DANS LA VILLE

KIT DU JEU INTERGÉNÉRATIONNEL

FORUM DES SENIORS



FORUM DES SENIORS
MERCREDI 2 OCTOBRE

Pernes-les-Fontaines
Centre Communal d'Action Sociale

Stands d'information

DÉPENDANCE
écoutes aux aidants

CCAS, Conseil Départemental, CARSAT, MSA, SOLIHA HABITAT, Pernes Médical

PRÉVENTION
sécurité, santé et bien-être

Mutuelle Familiale, Police Municipale, Réflexologue, Centre de bien-être

ACTIVITÉS
sports, culture et loisirs

Maison Sport Santé, Je cours pour ma forme, AGV, Amicale Dynamique Pernoise, Club des Seniors du CCAS, ateliers informatiques du CCAS

Animations & démonstrations

9h30	Ouverture du Forum en présence de Monsieur le Maire
10h-10h30	Conférence sur le sommeil, animée par un sophrologue
11h-12h	Démonstration de danse en ligne
13h15-14h	Atelier pilates/stretching
14h-16h30	Jeu de piste intergénérationnel dans le centre-ville / Départ Office de Tourisme
14h30-15h15	Gymnastique d'entretien
15h30-16h15	Yoga douceur
17h	Clôture du Forum et remise des trophées par Monsieur le Maire aux participants du jeu de piste

CCAS • PERNES-LES-FONTAINES
INTRIGUE DANS LA VILLE
JEU DE PISTE INTERGÉNÉRATIONNEL
Pour bouger ensemble

A l'attention des usagers : pré-inscriptions aux animations conseillées auprès du CCAS
A l'attention des partenaires locaux : pour une demande de participation au Forum, les partenaires doivent se rapprocher du CCAS.

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE
9H30 - 17H

Pernes-les-Fontaines
ville d'eau et d'histoire
Centre Communal d'Action Sociale