



4ÈME ÉDITION

FORUM SÉNIORS JARNY

10h-12h / 13h-17h

**JEUDI 22
OCTOBRE 2026**

SALLE DU PÂQUIS
À CONFLANS-EN-JARNISY



Stands d'information
Animations & Ateliers



Autonomie & Bien-être



+50 professionnels
du territoire

En partenariat avec :



**ENTRÉE
LIBRE**

PROGRAMME

ATELIERS DÉCOUVERTES

INSCRIPTION JUSQU'AU 20 OCTOBRE
auprès du C.C.A.S. au 03.82.33.10.10



10h-11h

Détente avec de la réflexologie palmaire



11h-12h

Automassage & relaxation avec une manurélaologue



13h-14h

Conférence sur le sommeil



14h-15h

Séance de sophrologie



15h-16h15

"De vieux en mieux" : valoriser ses ressources, renforcer l'estime de soi et créer du lien

+50
partenaires
du territoire

ANIMATIONS

Diététicienne

Art thérapie

Prévention audition

Bus de l'autonomie

123 Nature, jardinage

Simulateur de conduite

Découverte du numérique

Combinaison vieillissante

Lecture

Mur de partage



POUR + D'INFORMATIONS
03.82.33.10.10

SOS FUTUR

