

Vendredi 12 mai 2023

au pôle de vie des quartiers Nord-Ouest
de 9h à 17h

.Forum.
Bien
VIEILLIR

et Bal Seniors

samedi 13 mai de 13h30 à 18h



CAENA
NORMANDIE

CAEN.FR @  

'Forum Bien VIEILLIR

Ouvert à tous / Gratuit

Vendredi 12 mai de 9h à 17h

Tout au long de la journée, plus d'une vingtaine de stands sont présents pour vous informer.

Découvrez :

- › le numérique et son smartphone,
- › le bénévolat et l'intergénérationnel,
- › la solidarité dans la lutte contre l'isolement,
- › la préparation à sa retraite,
- › le mieux vivre chez soi,
- › la mobilité et les transports publics,
- › la santé et la prévention de l'autonomie,
- › le sport pour tous...

Suivez le Forum Bien Vieillir
depuis chez vous de 14h à 16h
avec **RADIO TOU'CAEN !**
› fréquence 91.9 FM



Le samedi 13 mai de 13h30 à 18h,
au pôle de vie des quartiers Nord-Ouest :

Bal seniors.

animé par l'association « les p'tits Bals » et son orchestre Tropicó
(sur réservation au 02 31 15 38 38)

DES ATELIERS TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE !

Inscription préalable : 02 31 15 38 38 ou animationseniors@caen.fr

Pôle de vie des quartiers Nord-Ouest, 5, rue Jean-Racine

9h30	Atelier « Gestes et postures » avec SOLIHA	En continu toute la matinée Atelier « Premier pas avec mon smartphone et découverte du numérique » avec les médiateurs numériques du Calvados
10h30	Gymnastique douce avec la direction des sports de la Ville de Caen	
11h30	Conférence « La nutrition un allié au quotidien » avec l'ASEPT Atelier Wii Sports avec Unis-cité	

12h30 Restauration possible sur place (« Oh my Chef »)

13h30	Simulateur du vieillissement avec le CCAS de la Ville de Caen	En continu tout l'après-midi Initiation Massage cardiaque avec l'UDPS 14
14h30	Atelier Mémoire avec le CCAS de la Ville de Caen	
15h30	Conférence et atelier Équilibr'âge avec Kiné Ouest Prévention	

Et aussi :

- › **Visitez le SENSIBUS Calvados** et rencontrez l'équipe devant le Pôle de vie
- › **Vos autres rendez-vous :**
Taï Chi Chuan, visites du quartier et découverte de son patrimoine à vélo ou à pied, marché de l'association « Épi vert », visite du SILVER APPART, concert d'Élodie Huet en partenariat avec le Cargö.
- › **Découvrez la résidence autonomie** du CCAS et ses équipes de 10h à 16h30

VENIR AU PÔLE DE VIE DES QUARTIERS NORD-OUEST 5, RUE JEAN-RACINE, CAEN



Bus :

- ligne 9, arrêt église St-Joseph
- lignes 1 & 21, arrêt Le Méridien
- lignes 6A / 6B / 20, arrêt Champagne

Vélobib : station Chemin-Vert - Molière
Pistes cyclables 



RÉSERVATION ET/OU INFORMATIONS POUR LES ATELIERS ET LE BAL

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)
02 31 15 38 38
animationseniors@caen.fr

En partenariat avec :

CLIC de Caen Couronne, Département 14 Conseiller Numérique,
SOLIHA, ASEPT, Twisto, Unis Cité, Maison de l'habitat, Mona Lisa,
France Bénévolat