



La
Semaine
Bleue

À tout âge, ensemble !

du 30 septembre au 04 octobre 2024

MARCHES BLEUES

CONFÉRENCE

FORUM DES ÂÎNÉS

REPAS DES ÂÎNÉS

Programme au verso



www.lezennes.fr

Marches bleues

Lundi 30 septembre 2024

Départ depuis l'ancienne mairie :

- de 09:00 à 10:30 pour les marcheurs "endurants" (environ 6 km)
- de 10:30 à 11:30 pour les autres marcheurs (2 à 3 km)

Gratuit | Inscription à la mairie



Conférence "Bien-vieillir à domicile"

Mardi 1er octobre 2024

14:00 - 16:00 | Salle des Rouges Barres

En présence de professionnels du Centre de l'Espoir, du Clic Relais Autonomie d'Eollis et de Siel Bleu, venez trouver des **informations sur les diverses aides proposées au domicile, l'adaptation du logement, l'aide aux aidants ou sur l'activité physique adaptée.**

Gratuit | Inscription à la mairie



Association
L'Espoir
Un élan de vie

Eollis
écouter, orienter, accompagner



Forum des aînés

Jeudi 03 octobre 2024

10:00 à 12:30 et 14:00 à 17:00 | Salle Alfred Colin (Ronchin)

Les lezennois sont invités au Forum des Aînés organisé par la mairie de Ronchin. Rencontrez des partenaires en lien avec les seniors : associations et services divers.

Animations tout au long de la journée :

- Chorale "Les belles années" à 11:30 et 16:30
- Animatrice sportive du Point Infos Seniors à 10:30 et 15:30
- Démonstration de danse à 14:30

Gratuit | Entrée libre sans inscription



Repas des aînés

Vendredi 04 octobre 2024

12:00 | Salle Georges Brassens

Repas froid (choix du menu à l'inscription). Ensemble nous dresserons la table et pourrons partager le repas préparé par le Centre d'Adaptation à la Vie Active de Faches Thumesnil -CAVA-. Après-midi consacré à des ateliers diététiques et des activités physiques adaptées, en partenariat avec Siel Bleu et une diététicienne diplômée.

Tarif : 2€ | Inscription à la mairie avant le 24 septembre

