

VOUS ASPIREZ À UNE RETRAITE ACTIVE ET EN FORME DANS VOTRE VILLE?



Venez découvrir des associations monsoises, rencontrer des retraités actifs et passionnés, vous initier à la gym de plein air, tester un simulateur de conduite...

Et trouver les réponses aux questions que vous vous posez pour **bien vivre votre deuxième jeunesse.**

À FOOOND LA RETRAITE !

BIEN VIVRE VOTRE 2^{ÈME} JEUNESSE

un événement proposé par
le CCAS de la Ville de Mons en Barœul
en partenariat avec Eollis

CCAS de Mons en Barœul
03 20 61 79 32

EOLLIS
03 20 90 01 01



À FOOOND LA RETRAITE !

BIEN VIVRE VOTRE 2^{ÈME} JEUNESSE

MERCREDI 2 OCTOBRE 2019
10H > 17H - SALLE DU FORT

- . conférences flash santé, vie pratique, engagement associatif
- . points d'informations pratiques
- . ateliers découverte loisirs, sport et bien-être...

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

ACTIFS ET EN FORME !

Ateliers tout au long de la journée

- . Ateliers code de la route et simulation de conduite automobile
- . Simulation de chutes
- . Initiation aux activités : Marche nordique - QI Qong - Gym de plein air - Zumba
- . Dépistage visuel

Conférences

10h30

Gardez les pieds sur terre !

prévention des risques de chute avec Eollis

avec la participation de : Gym Mons, CADLM, SIEL Bleu, Carambolage, Opticien mobile et Réseau de santé EOLLIS.

PASSIONNÉS ET ENGAGÉS !

Ateliers tout au long de la journée

- . Composition florale autour des 4 saisons
- . Repair Café (14h > 17h)
- . Exposition
- . "Portraits de bénévoles" : balade engagée accompagnée par les Petits frères des pauvres

Conférences

14h30

Quel plaisir dans l'engagement bénévole ?

avec des bénévoles des Petits Frères des Pauvres.

avec la participation de : Mons Entr'aide, Repair Café de Mons Fabrica, Centre Social Imagine, la Bibliothèque Sonore, l'atelier piscine de l'ehpad les Bruyères, Unicités, les PDG, l'Epicerie Solidaire, l'ASDAF et la maison de quartier Caramel.

INFORMÉS ET ACCOMPAGNÉS !

Conférences

13h30

Mesurer l'intérêt de désigner une personne de confiance et d'établir des directives anticipées

avec le Réseau de Santé EOLLIS

15h30

Démarchages abusifs et arnaques : identifier et réagir

intervention de la Police Municipale

avec la participation de : l'ADHAP Service, Centre de Prévention Bien vieillir Agirc Arrco, Familéo, Réseau Particulier Emploi, le CCAS et CLIC Relais Autonomie d'EOLLIS.