

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<sup>ÈME</sup> 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<sup>ÈME</sup> 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.