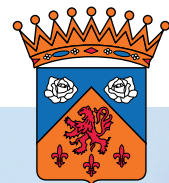


Mairie de Grisy-Suisnes



Le CCAS de Grisy-Suisnes

organise

LA 4^{ème} SEMAINE DES AÎNÉS

**du 30 septembre
au 6 octobre
2024**



**Toutes ces activités vous sont offertes
par le CCAS de Grisy-Suisnes**

Vous avez 60 ans et plus,
participez à des activités conviviales
afin de vous divertir et créer du lien
entre les générations et entre Grisyssoliens.

**À la retraite,
quel que soit votre âge**

il faut maintenir les liens sociaux,
en développer de nouveaux.

Si vous n'avez jamais eu le temps
de rencontrer vos voisins ?

C'est le moment, franchissez le pas !

Consultez le programme ! ➔

LE PROGRAMME

Lundi
30 septembre
14 h 30

Salle polyvalente

Stretching postural

Vers un mieux-être du dos, adapté à tous les âges, toutes les morphologies. Les postures s'adaptent et se déclinent facilement selon vos possibilités articulaires et musculaires. Bien être assuré.

Mardi
1^{er} octobre
14 h 30

Salle Françoise Courbouin.

Bien chez soi

Vous cherchez à rendre votre domicile plus confortable et plus sûr pour profiter pleinement de votre retraite ? Nous vous proposons un atelier de 6 séances animé par un ergothérapeute. Vous recevrez des conseils pratiques pour aménager votre domicile, adopter de bonnes postures et découvrir des accessoires innovants pour faciliter votre quotidien. Une visite à votre domicile d'un ergothérapeute vous est offerte si vous le souhaitez.

Jeudi
3 octobre
9 h à 18 h

Salle polyvalente

Journée sécurité routière

avec la prévention routière de Seine et Marne

Ateliers :

Conduire : séniors "restez mobile" étude d'accidents de la route impliquant des séniors, rappel des nouvelles infrastructures et des règles de circulation, divers exercices.

Tous piétons : jeu par équipes sur le thème de l'accidentologie des piétons. Chaque équipe est munie d'un buzzer proposant un son différent à l'équipe qui l'utilise.

Casque de réalité virtuelle "les distractions au volant" ce casque place la personne en position de conduite, sans toutefois interférer sur le trajet du véhicule. Il permet de visualiser les différents motifs de distraction du conducteur (téléphone qui sonne, réception d'un texto, piéton qui traverse inopinément, motard surgissant d'une rue, voiture que l'on suit de trop près. Parcours homme et femme.

Prev & go : Comparer doses servies dans les bars et doses maison.

Parcours avec les lunettes de simulation d'alcoolémie.

Contrôle de l'acuité visuelle avec la machine ERGOVISION fabriquée par Essilor. Cette journée mêlera théorie et pratique.

Vendredi
4 octobre
13 h 30

Rencontre intergénérationnelle avec les élèves de l'école primaire

Au programme cette année jeux de société et goûter.

Dimanche
6 octobre
12 h

Espace les P'tits Marmitons

Repas des aînés

(réservé aux 65 ans et plus)

Toujours des surprises et de la bonne humeur au menu.

N'oubliez pas de vous inscrire.

A bientôt !

Besoin d'informations complémentaires ?

Vous pouvez joindre Sabrina au 01 64 05 99 22 ou venir en mairie le mardi après-midi de 14 h à 16 h.

Contact mail : nadine.gavard@grisys-suisnes.fr



N'attendez pas, inscrivez-vous dès maintenant à une ou plusieurs activités en complétant le coupon réponse ci-dessous.
Renvoyez ou déposez-le en mairie avant le 3 septembre 2024.
Attention places limitées pour certaines activités.

BULLETIN INSCRIPTION

SEMAINE DES AÎNÉS 2024 du 30 septembre au 6 octobre 2024
à envoyer ou déposer en mairie de Grisy-Suisnes avant le 3 septembre 2024.

NOM Prénom.....

Age :

NOM Prénom.....

Age :

(deux lignes à compléter si inscription couple)

ADRESSE

.....

.....

N° de Téléphone :

Adresse mail *(si vous en possédez une)* :

Je m'inscris à(aux) l'activité(s) suivante(s) (cocher la(es) case(s)) :

- Lundi 30 septembre 14 h 30 - Stretching postural
- Mardi 1^{er} octobre 14 h 30 - Bien chez soi
- Jeudi 3 octobre 9 h à 18 h - Journée sécurité routière
- Vendredi 4 octobre 13 h 30 - Rencontre intergénérationnelle Ecole primaire
- Dimanche 6 octobre 12 h (réservé aux 65 ans et plus) - Repas des aînés Espace les p'tits marmitons.

Les informations complémentaires vous seront communiquées après votre inscription.

Vous souhaitez être contacté(e) ? Cocher la case ci-contre

Vous avez une remarque, une suggestion n'hésitez pas :

.....

.....

.....

Date : Signature :