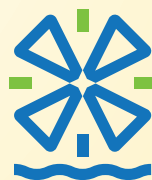


FORUM *Seniors*



**Vendredi 22
Novembre**

**9h30
17h**



**CCAS DE
Leers**

Salle André Kerkhove

ATELIERS & CONFÉRENCES sur :
l'autonomie, l'aide à domicile, les démarches,
la fracture numérique, le « bien chez soi », la santé...

A U P R O G R A M M E

9 h 30 **Ouverture du Forum**



10 h **Atelier Gym** avec un ergothérapeute

10 h 30 **Atelier culinaire :**
smoothie et crêpe enrichis en protéine



11 h 15 **Table ronde : Prévention des chutes**

12 h 15 *ESPRAD/ERGO/DéfiAutonomie/Relais Autonomie*

13 h 30 **Le smartphone**
14 h 30 *veritable allié au quotidien*



14 h **Fabrication d'un baume naturel**

14 h 40
15 h 20 *Atelier Développement durable
proposé par la Maison de l'Eau*



14 h 30 **Activité physique adaptée**
15 h 30

15 h 30 **Atelier prévention des chutes**
16 h 30 *Intervention Ergo + Esprad*



Animations en continu :

CAP Avenir : Sensibilisation aux gestes qui sauvent

ÉHPAD : Sensibilisation « lavage des mains », témoignages ADJ/atelier manuel

Stand inclusion numérique : Relais numérique et Mon espace santé

SIDPA : Jeux de mémoire, soins bien-être

Maison de l'eau : Baume pour les articulations