

SAMEDI 27 NOVEMBRE 2010

# JOURNÉE DES SENIORS

LE RENDEZ-VOUS POUR VOUS FACILITER LA VIE



UN ÉVÉNEMENT DU CONSEIL GÉNÉRAL  
SYNTHÈSE DES FORUMS TERRITORIAUX DU GRAND-ÂGE

ENTRÉE LIBRE - 10H À 18H  
PARC DES SPORTS  
BUTTE AUX PÈRES / MONTMORENCY  
[www.valdoise.fr](http://www.valdoise.fr)

val  
d'oise   
le département

## DES ATELIERS LUDIQUES...

- Actigym'senior
- Senteurs et saveurs
- Détente et yoga
- Musicothérapie
- Gym Mémoire...

## UN ESPACE D'INFORMATIONS ET D'ÉCHANGES SUR :

- Vie quotidienne :  
aide à domicile, établissements, se déplacer
- Comment travailler auprès des seniors
- Culture, loisirs et santé
- Prestations sociales

## SANS OUBLIER DES SPECTACLES...

- Danse de salon
- Spectacle musical : « La vie rêvée de Lucette »
- Chant en chœurs

## DES ANIMATIONS EN CONTINU !

- Simulateur de vieillissement
- Jeux sur Wii
- Jeux cérébraux et de société
- Initiation à l'informatique

## DES CONFÉRENCES POUR ÊTRE BIEN INFORMÉS...

### En matinée

#### > 10h-11h / La maladie d'Alzheimer

Partage d'expériences, accompagnement médical, suivi psychologique des malades, de la famille...

#### > 12h-13h / Aidants : comment vous aider ?

### L'après-midi

#### > 14h-15h / Comment vieillir en pleine forme ?

Activités physiques douces et règle d'une alimentation équilibrée...

#### > 16h-17h / Rester à domicile ou entrer en établissement, comment choisir ?

Présentation des services existants, rôle des soins infirmiers, les gérontechnologies en établissement...



Le « bien vieillir » est une préoccupation grandissante pour beaucoup d'entre nous, que nous soyons concernés en raison de notre âge ou de celui de nos proches. Vieillir en bonne santé, se divertir, se déplacer, pouvoir rester à la maison ou faire le choix de vivre en établissement, rester à l'écoute du monde et de son entourage à tout âge... voici quelques uns des nombreux thèmes qui seront abordés lors de cette journée organisée par le Conseil général à l'attention des seniors et de leurs familles.

Au-delà des guichets administratifs, il manquait au Département un temps d'échange et de dialogue direct avec les Valdoisiers sur ces questions. C'est chose faite depuis 2009 avec les forums territoriaux dont cette journée sera la conclusion.

**Informations, conseils, conférences, animations et même spectacles, venez nombreux le 27 novembre à ce rendez-vous destiné à vous faciliter la vie dans la bonne humeur.**

## ACCÈS



LOWE STRATEAUS - Illustration : © Oxo la terre

### En voiture

- > **Accès à Montmorency :**
- > Depuis l'A1, sortie St-Denis, direction Sarcelles, RN1 puis prendre la direction de Montmorency.
- > Depuis l'A15, sortie St-Gratien, Enghien, Soisy puis Montmorency.
- > Depuis la francilienne nord, rond point de la croix verte, prendre RN1 direction Saint-Brice, puis Montmorency.

### Accès au Parc des Sports :

- > Depuis le centre ville, toujours suivre la direction « Domont », après le monument aux morts, 1<sup>er</sup> giratoire à droite.
- > Depuis Domont, suivre la direction « Enghien ».

L'accès au site sera fléché.

### En train

- > Gare du Nord SNCF, direction Pontoise ou Valmondois, arrêt Enghien-les-Bains, puis bus n°13 ou 15 M jusqu'à l'arrêt Monument aux Morts.
- > De la gare SNCF et RER d'Ermont/Eaubonne : bus n° 12, jusqu'à l'arrêt Monument aux Morts.
- > De la Gare SNCF de Domont : bus n°13, jusqu'à l'arrêt Chemin Vert.

**INFORMATIONS : 01 34 25 30 30**

  
**Montmorency**

L'Histoire, la Nature, la Vie !