

forum seniors

14 février 2025

10h - 18h • Foyer Émile-Roux

& aidants



programme sur



fresnes94.fr



f @ X YouTube fresnes94.fr

Fresnes

programme

Foyer Émile-Roux - 1-3 rue du Dr Émile-Roux

Matinée

9h30-12h30

Atelier

**Cuisine végétale
avec un chef cuisinier**
sur inscription au foyer Émile-Roux

10h

Atelier

**Fabrication de roses
artisanales en tissu**
par un agent du CCAS

10h30 – 11h15

Conférence

**Prévention santé:
les pathologies
du vieillissement
et comment bien vieillir**
par le Dr Lai et Lénaïck Le Dorze,
infirmière du CMS

11h20 – 12h20

Conférence

**Les clés du bien-être
au naturel: les techniques
pour prendre soin de soi**
par la naturopathe Farida Berkhane

Après-midi

13h30 – 14h

Atelier

**Fabrication de roses
artisanales en papier recyclé**
par Isabel Pomposo

14h – 15h

Activité ludique tir laser
par le service municipal des sports

15h30 - 16h

Conférence

Sécurité informatique
par l'association Avara

15h30 - 16h

Atelier

**Le recyclage et la création
d'objets à partir
de matériaux recyclés**
par la recyclerie L'Écume des choses

16h15 – 17h15

Conférence

**Le rôle et les droits des
aidants**
par les associations
Udaf et Centr'aider

17h30 - 18h

Tombola de la Saint-Valentin
par l'association Arc-en-ciel