

Communiqué de presse

« Semaine Seniors et + » 2^{ème} édition.

Les Épis
Centre social et culturel

ANIMATION SENIORS

DU LUNDI 6 AVRIL AU VENDREDI 10 AVRIL

Conférences, débats, ateliers, animations : thématiques retraite active, bien manger, bien-être, santé, psychologie...

La Semaine Seniors et + 2ème édition

INFORMATIONS
secrétariat.epis@orange.fr
0383743770

Centre Social et Culturel les Épis
4bis avenue du Général de Gaulle
LUNEVILLE

Nos partenaires

- Coeur & Santé
- Le Centre de la Santé
- Croix Rouge
- Association des Seniors de Lunéville
- CPN
- Chiffes
- 80
- UNIVERSITÉ DE LORRAINE

Pour la deuxième année consécutive, le Centre Social et Culturel Les Épis organise une semaine dédiée au public senior.

Cette semaine est l'occasion d'apporter des réponses aux différentes problématiques et besoins que peuvent rencontrer les seniors.

Elle est le fruit d'un travail de concertation de plusieurs mois avec les seniors, permettant d'enrichir notre semaine grâce à leurs apports.

Par la suite, nous nous sommes attachés à construire cette semaine en nous entourant de professionnels, en réponse aux besoins soulevés lors de la démarche diagnostique.

Ainsi, de nombreux professionnels qualifiés proposeront des ateliers, des animations et des conférences afin d'apporter des réponses.

Cette semaine se tiendra du lundi 6 avril au vendredi 10 avril.

Avec, pour finir la semaine, une marche encadrée par l'association cœur et santé en lien avec l'école Demangeot. La semaine se terminera autour d'un repas intergénérationnel.

Notre semaine s'articule autour de cinq grandes thématiques, « bien dans sa tête en retraite », « bien manger », « santé », « sports » et « bien-être ».

Ces thématiques seront déclinées par ateliers, conférences, activités et jeux afin d'apporter des réponses au public senior.

PROGRAMME SEMAINE SENIORS ET +

LUNDI 6 AVRIL : " Bien dans sa tête en retraite "

Lancement et présentation de la semaine, conférence bien dans sa tête en retraite, atelier stress, angoisse, solitude, isolement, Présentation dispositifs et outils pour le public senior, les associations, lieu de rencontre et de vie.

MARDI 7 AVRIL : " Bien manger "

Atelier cuisine et santé (sur inscription), déjeuner apéritif sain, Atelier bien manger, Animation jeux, Film, Conférence, débat, Bien manger.

JEUDI 9 AVRIL : " Santé et Bien-être "

Méditation, Yoga, Relaxation et Naturopathie, Energéticien, Autonomie bus, Croix Rouge, Les gestes qui sauvent, Qi Gong, Débats, Échanges Sexologie, Gym cool cœur, Atelier conférence « cœur de femmes ».

VENDREDI 10 AVRIL : " Sport et Santé "

Marche intergénérationnelle encadrée par l'association cœur et santé, fin de semaine et repas.

TOUS LES ATELIERS ET CONFÉRENCES SONT MENÉS PAR DES PROFESSIONNELS QUALIFIÉS.

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE A L'ENSEMBLE DES CONFÉRENCES, ATELIERS

INFORMATIONS :
secretariat.epis@orange.fr
03.83.74.37.70
Centre Social et Culturel Les Épis
4bis avenue du Général de Gaulle
54300 Lunéville
« Rendez-vous sur notre site pour avoir le programme détaillé »
<https://lesepis.centres-sociaux.fr/>

NE PAS SE FAIRE PIERRE DANS LA VOIE NIENQUE

Le Centre Social et Culturel Les Épis inscrit sa démarche dans l'atteinte de nombreux objectifs pour le public sénior dont, la lutte contre l'isolement, la fracture sociétale et le cloisonnement des âgés, en permettant à tous la prise d'initiative, l'expression, l'engagement et ainsi d'anticiper et d'accompagner les ruptures ou pertes liées au vieillissement.

Une semaine riche de sens, pour un projet aussi important que celui des seniors. Aussi, nous souhaitons remercier l'ensemble des partenaires qui se sont investis dans la construction, la collaboration, l'animation, de ce projet.



Grâce à ce travail de mise en réseau et de partenariat en amont, nous avons réussi à apporter une réponse de manière professionnelle pour la plupart des problématiques soulevées.

L'ensemble des ateliers et conférences est gratuit et ouvert à tous, tant public sénior que professionnels.

Un transport peut être sollicité auprès du Centre Social et Culturel, afin de limiter les freins à la mobilité.

« Rendez-vous sur notre site pour avoir le programme détaillé »

<https://lesepis.centres-sociaux.fr/>

CONTACT :

- Directeur Centre Social et Culturel Les Épis, M. Raphaël BECK.
- Responsable animation, M. Rémi BOURGEOIS.

**Centre Social et Culturel Les Épis
4bis avenue du Général de Gaulle
54300 Lunéville
03.83.74.37.70**