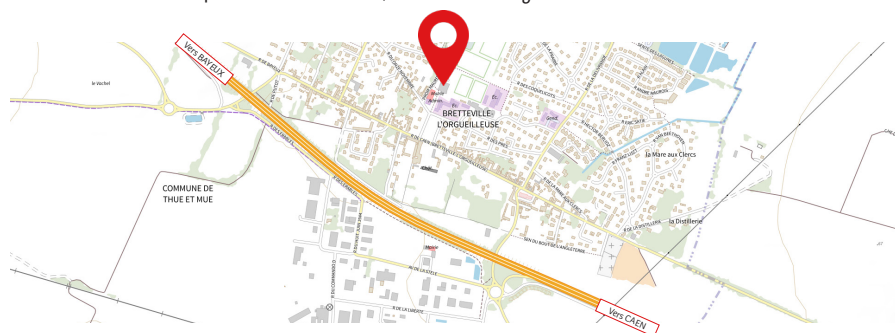


Le Studio 12 place des Canadiens, Bretteville-l'Orgueilleuse 14740 THUE ET MUE



Les partenaires du Forum

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT Normandie

CONSEILLER
NUMÉRIQUE
**France
services**

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Normandie

**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
14 CALVADOS

**FRANCE
PARKINSON**
Comité du Calvados

Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

DOMITYS
vivre l'esprit libre

Unité Cité Normandie

DMR
pour tous, toute la vie, partout

MOBIL AUG
AMÉNAGEMENTS ET MOBILITÉ AUGMENTÉE



Mona Lisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES AGÉS

**LES JARDINS
D'ARCADIE**
Libre d'être ici.

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
TERRITOIRES EN NORMANDIE

twisto
TWISTO.FR

**Gendarmerie
nationale**
Une force humaine

(relais amical)
Région Caennaise
**maillage
Rumais**

LA POSTE

AXA

Cercle de
Généalogie
du Calvados



LIEN
Lien Intergénérationnel
en Normandie

Siel Bleu

**Téléassistance
CALVADOS**
UN SERVICE PROPOSÉ
PAR LE DÉPARTEMENT DU CALVADOS

Tunstall **vitaris**
VIENS VIEILLIR



15 | 10h
à 17h
**AVRIL
2022**

Le Forum du BIEN VIEILLIR au Studio à Bretteville-l'Orgueilleuse

Préparer sa retraite
Développer la prévention santé
Découvrir la mutuelle communale
Éviter les arnaques
Se maintenir à domicile
Aménager son logement
Rompre l'isolement
Vivre en logement intergénérationnel
S'informer sur Parkinson, Alzheimer

Découvrir la généalogie
Réviser le code de la route
Découvrir l'offre de transport
Choisir ses loisirs
Pratiquer la méditation
S'initier à la relaxation sonore
Se familiariser avec le numérique
S'entretenir par l'activité physique

Retrouvez le programme sur : www.thueetmue.fr

Organisé par :



Conditions d'entrées selon les règles sanitaires en vigueur.



Le Forum du BIEN VIEILLIR

au Studio à Bretteville-l'Orgueilleuse

Le vendredi 15 avril 2022 de 10h à 17h
se déroulera la première édition du Forum du Bien Vieillir,
au Studio à Bretteville-l'Orgueilleuse.

Organisé par la commune de Thue et Mue et le Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S) en collaboration avec différents partenaires, ce Forum vous permettra de découvrir comment profiter pleinement de votre retraite. Mais pas seulement...

Professionnels et associations seront présents pour informer les visiteurs (retraités, seniors, aidants, familles...) sur la santé, le bien-être, les loisirs et le maintien à domicile.



Dans le cadre de ce forum, le film «Le sens de l'âge» de Ludovic VIROT sera diffusé le **jeudi 14 avril à 16h** (gratuit, sans inscription) à l'Hôtel de Ville de Thue et Mue à Bretteville-l'Orgueilleuse.

Activités et conférences sur inscription :

Méditation et accueil des émotions

Par Antoine ARNOULT
De 10h à 11h - Salle 5

Yoga du rire

Par Maria-Ilana GOMES
De 10h30 à 11h30 - Salle 2

Relaxation sonore

Par Julie LIABEUF
De 11h à 11h30 - Salle 3

Adapter son logement

Conférences Mobilaug
De 11h à 11h30 et de 15h30 à 16h - Salle 4

Apprivoiser la mort et le deuil

Par Antoine ARNOULT
De 11h15 à 12h15 - Salle 5

Relaxation sonore

Par Julie LIABEUF
De 12h à 12h30 - Salle 3

Écoute absolue de soi et de l'autre

Par Antoine ARNOULT
De 14h à 15h - Salle 5

Initiation à la généalogie

Par le Centre de Généalogie du Calvados
De 14h15 à 14h45 - Salle 2

Relaxation sonore

Par Julie LIABEUF
De 14h30 à 15h - Salle 3

Atelier sophrologie

Par Maria-Ilana GOMES
De 15h à 16h - Salle 2

Apaiser les conflits familiaux en douceur

Par Antoine ARNOULT
De 15h15 à 16h15 - Salle 5

Relaxation sonore

Par Julie LIABEUF
De 15h30 à 16h - Salle 3

Recréer du sens et de l'envie

Par Antoine ARNOULT
De 16h30 à 17h30 - Salle 5

Inscrivez-vous gratuitement :

Par téléphone au : 06.99.15.75.79
06.24.63.53.08

