Bien Vieillir
EN ILE DE FRANCE

Groupement bien vieillir
en Ile de France
Accompagne l'âge
et le handicap

ACCOMPAGNE L'ÂGE ET LE HANDICAP

Les ateliers collectifs, les séances individuelles, et les permanences s'adressent aux personnes âgées ou adultes en situation de handicap, ainsi qu'à leurs aidants.

Lieu d'animation des ateliers collectifs et des permanences psychologiques :

16 bis, rue Louis Dupré
94100 Saint-Maur-des-Fossés

58, avenue Laplace
94110 Arcueil

Pour les autres lieux d'animation : nous contacter

AVEC LE SOUTIEN DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DU VAL DE MARNE

AVEC LA PARTICIPATION DES VILLES D'ARCUEIL, D'ALFORTVILLE, DE CHEVILLY LARUE, DE JOINVILLE LE PONT, DE VILLERS SUR MARNE ET DU CENTRE SOCIAL LA LUTÈCE

Photos : Adobe Stock - Création/Impression : SHANE

RESTER EN FORME - PRENDRE SOIN DE SOI

ATELIERS COLLECTIFS | **SÉANCES À DOMICILE**

PRÉVENIR LA PERTE D'AUTONOMIE ET SES CONSÉQUENCES POUR PASSER DE L'INTENTION À L'ACTION

SÉANCES COLLECTIVES

Gratuit

ATELIERS MÉMOIRE
Les lundis et/ou mercredis de 10H à 11H30
(Saint-Maur-des Fossés)
Jeudi de 10h à 11h30 *(Chevilly Larue)*
Lundi de 10h à 11h30 *(Joinville Le Pont)*
Animé par une psychologue
Groupe de 8 à 12 participants

ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (*)
Mercredi de 14h à 15h30 et de 15h30 à 17h
(Saint Maur des Fossés)
Jeudi de 14h à 15h30 *(Arcueil)*
Mardi de 10h à 11h *(Alfortville)*
Vendredi de 14h à 15h *(Valenton)*
Mardi de 10h à 11h30 *(Villiers sur Marne)*
Animé par un animateur
formé aux Activités Phyisques Adaptées
Groupe de 8 à 12 participants

TAI CHI-QI QONG (*)
Jeudi de 15h à 16h *(Saint Maur des Fossés)*
Lundi et jeudi de 10h30 à 11h30 *(Arcueil)*
Mercredi 10h30 à 11h30 *(Chevilly Larue)*
Mercredi de 14h à 15h *(Joinville le Pont)*
Jeudi 15h à 16h et Vendredi de 10h à 11h
(Villiers sur Marne)
Animé par un professeur en Tai Chi-Qi Qong
Groupe de 8 à 12 participants

SUR INSCRIPTION

JEUX DE STIMULATION MÉMOIRE ET LIEN SOCIAL

Gratuit

SÉANCES DE TAI CHI-QI QONG (*)
Animé par un professeur en Tai Chi-Qi Qong

SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (*)
Animé par un animateur formé
aux Activités Physiques Adaptées

SÉANCES D'ATELIER MÉMOIRE
Animé par une psychologue

(*) : certificat médical d'aptitude à demander
à votre médecin traitant

SUR RENDEZ-VOUS

PERMANENCE / CONSEILS EN PSYCHOLOGIE

Gratuit

Le 2ème mardi de chaque mois de 14h à 16h
Permanence assurée par une psychologue
Lieu : *Saint Maur des Fossés*

SANS RENDEZ-VOUS

RENSEIGNEMENTS OU INSCRIPTIONS

- par téléphone au **01 48 85 06 34**
- ou par mail à **prevention@bienvieillir-idf.org**