

GRATUIT
OUVERT À TOUS
LES 60 ANS ET +

en collaboration
avec le CCAS de
Ventabren

LA JOURNÉE DU *Bien* VIEILLIR

Bien vivre **aujourd'hui**,
Bien préparer **demain**.


08 DIMANCHE
NOVEMBRE
2026


10H – 16H


SALLE SAINTE-VICTOIRE
PLATEAU DE
VENTABREN



+ DE 20 PROFESSIONNELS MOBILISÉS POUR VOUS !

Professionnels de santé, associations et acteurs du territoire réunis pour vous informer, vous conseiller et répondre à vos questions.



plus d'infos par mail :
coordination.cpts.villagesdelarc@gmail.com

suivez nous sur nos réseaux sociaux



en collaboration
avec le **CCAS de**
Ventabren



UNE JOURNÉE POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

Préserver sa santé, rester actif, maintenir son autonomie et prendre soin de son bien-être : venez rencontrer les professionnels du territoire et profiter de conseils concrets dans une ambiance chaleureuse et conviviale.



DÉPISTAGES ET PRÉVENTION

Vue, audition, santé bucco-dentaire... Faites le point et échangez avec des professionnels.



CONSEILS PERSONNALISÉS

Sommeil, stress, nutrition, mémoire, langage, aides et accompagnement : posez vos questions et repartez avec des conseils concrets.



BIEN-ÊTRE ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Tests de condition physique, mobilité, équilibre, prévention des chutes et mouvements du quotidien.



MINI-CONFÉRENCES INSPIRANTES

Des temps d'échange accessibles pour mieux comprendre les enjeux du bien-vieillir et agir au quotidien.



ANIMATIONS ET SURPRISES

Une journée conviviale, ponctuée d'animations et d'une surprise en fin de journée !



RESTAURATION SUR PLACE

Profitez pleinement de la journée et partagez un moment convivial.

Foodtrucks : Les Pépites de Cléo, Ti Dodo et La cuisine by Jou

Parce que bien vieillir, ce n'est pas attendre les difficultés.
C'est prendre soin de soi dès aujourd'hui.

CONFÉRENCES & ANIMATION

10h30

Aidants : quelles solutions pour être accompagné ?

14h00

Préparer sa retraite sans stress

12h00

Adapter son domicile et prévenir les chutes

15h30

Théâtre avec Les Qui ?



08 DIMANCHE
NOVEMBRE
2026



10H - 16H



**SALLE SAINTE-VICTOIRE
PLATEAU DE
VENTABREN**

GRATUIT

• OUVERT À TOUS LES 60 ANS ET +