

Stands d'information



Ateliers



Conférences

Animations

FORUM

Bien vivre sa retraite

Centre socioculturel L'Agora

36 Mail Mendès France, 95490 Vauréal

Judi 23 mai 2024 de 10 h à 19 h

LE PROGRAMME

Bien informé pour
une retraite sereine

Conférences

10 h 30 - 11 h 00 : comment éviter
les arnaques ?

11 h 30 - 12 h 30 : vos droits après
un veuvage

Bien dans mon activité
bénévole



Bien dans mes baskets
et chez moi

Ateliers

10 h 30 - 11 h 30 : bien gérer
son stress

12 h 30 ou 13 h 30 : tout savoir
sur la cohérence cardiaque

13 h 00 ou 14 h 00 : s'initier à la gym
mémoire

15 h 00 ou 16 h 00 : booster
ses neurones

Ateliers

10 h 30 ou 12 h 30 : initiation
à l'auto-défense

10 h 30, 11 h 30, 12 h 30 ou 13 h 30 :
initiation à la sophrologie

14 h 30 ou 15 h 30 : yoga du rire

14 h 30 ou 15 h 30 : initiation
aux premiers secours



Bien dans mes activités de loisirs et de culture

Ateliers

10 h 30 - 16 h 00 : couture, peinture sur soie, tricot et crochet

10 h 30 - 16 h 00 : atelier cuisine – confection du buffet du soir

10 h 30 ou 11 h 30 : initiation à la gym douce

12 h 30 ou 13 h 30 : initiation à la gym sur chaise

14 h 30 ou 15 h 30 : initiation à la danse country

13 h 30, 14 h 30 ou 15 h 30 : initiation à la danse de salon

14 h 30 ou 15 h 30 : atelier théâtre

14 h 00 ou 15 h 30 : Qi-gong

Bal de clôture

gratuit sur inscription

Retrouvez le groupe Cristal Pop pour une soirée en musique !

ANIMATIONS

- initiation au football en marchant
- massage du visage
- massage assis
- dressing éco-responsable
- soins des mains et du visage
- animations de la ludothèque
- initiation à la sécurité routière
- découverte de l'aromathérapie,
- Repair Café, marché alimentaire
« La récolte »
- etc.

STANDS D'INFORMATION

Centres sociaux du Val d'Oise

- Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) - Conseil départemental du Val d'Oise - Assurance retraite Île-de-France et PRIF - Fédération AGIRC-ARRCO - Mutualité Sociale Agricole - Maison de la santé
- Always Valentines - Wimoov
- Prévention Sécurité Routière
- Préfecture du Val d'Oise et Agir Abcd
- Petits Frères des Pauvres
- Croix Rouge - Envie autonomie
- Allo Louis - Artz - Mutualité Française Île-de-Française - Mutuelle MOAT
- Culture du cœur - SC2S Service civique Solidarité seniors - Arterritoires
- Ensemble2Génération - Agir ABCD



INFORMATIONS

CENTRE SOCIOCULTUREL L'AGORA

36 Mail Mendès France
95490 Vauréal

MOYENS D'ACCÈS

Arrêt la Marnière
Bus 34, 59 ou 91

ENTRÉE GRATUITE

Conférences et ateliers sur inscription
via le QR code ci-dessous



Dressing solidaire sur place

Pensez à apporter vos dons de vêtements

Pour déjeuner

Restaurants, food truck de crêpes
et commerces à proximité