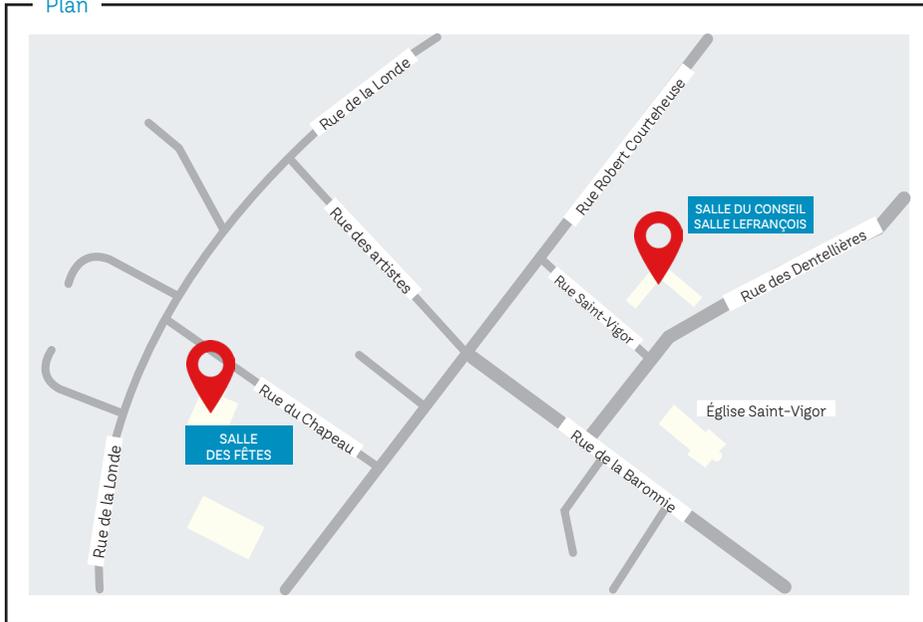


## INFORMATIONS PRATIQUES

### Plan



### Partenaires de l'événement présents au forum



Organisé par :



MER | 13h  
4 | à 18h  
OCTOBRE  
2023

# Le Forum du BIEN VIEILLIR

à la salle des fêtes Rue du Chapeau à CHEUX

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'initier au scrapbooking

S'informer sur Parkinson, Alzheimer

Réviser le code de la route

Découvrir l'offre de transport

Choisir ses loisirs

Échanger, partager son expérience

S'initier à la relaxation

S'entretenir par l'activité physique

Retrouvez le programme sur : [www.thueetmue.fr](http://www.thueetmue.fr)

Organisé par :





# Le Forum du BIEN VIEILLIR

à la salle des fêtes Rue du Chapeau à CHEUX

Le mercredi 4 octobre 2023 de 13h à 18h se déroulera la deuxième édition du Forum du Bien Vieillir, à la salle des fêtes à Cheux.

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.

Organisé par :



## ACTIVITÉS GRATUITES SUR INSCRIPTION

En complément du forum, des activités gratuites sont proposées sur inscription.

### Cercles de partage par Antoine ARNOULT

**13h :**  
**Bien vieillir avec soi-même**  
Durée : 1h30.  
12 participants maximum.

**16h30 :**  
**Bien vieillir en communauté**  
Durée : 1h30.  
12 participants maximum.

### Activités par Julie LIABEUF

**13h15 :**  
**Relaxation**  
Durée : 1h.  
15 participants maximum.

**14h30 :**  
**Relaxation**  
Durée : 1h.  
15 participants maximum.

**15h45 :**  
**Relaxation**  
Durée : 1h.  
15 participants maximum.

### Activités par Antoine ARNOULT

**14h45 :**  
**Recréer une vie pleine de sens**  
Durée : 1h30.  
12 participants maximum.

### Activités par Patricia GILLES

**14h :**  
**Scrapbooking**  
Durée : 1h.  
6 participants maximum.

**15h30 :**  
**Scrapbooking**  
Durée : 1h.  
6 participants maximum.

Pour participer aux activités proposées par :

- **Antoine ARNOULT** ou **Julie LIABEUF** : inscrivez-vous au 06 99 15 75 79 ou au 06 24 63 53 08
- **Patricia GILLES** : inscrivez-vous au 06 42 08 82 16

Merci de vous rendre impérativement **15 minutes avant** l'heure des activités à la salle des fêtes de Cheux. Un goûter y sera offert à l'issue des activités.

