

RÉACTUALISATION DU CODE DE LA ROUTE ANIMÉE PAR L'AUTO-ÉCOLE MONTEBAULT

RENDEZ-VOUS À L'AUTO-ÉCOLE MONTEBAULT

Gratuit - Ouvert aux seniors - Places limitées : 20 personnes
Inscriptions auprès du Pôle Seniors

2 ateliers interactifs sur le code de la route et les nouveaux panneaux sont organisés. À la suite de ces ateliers, vous sera proposée une leçon de conduite collective.

CONFÉRENCE SUR LA MÉMOIRE ET STAGE MÉMOIRE TONIQUE PAR L'ASEPT

SALLE DU CONSEIL, MAIRIE D'AVRANCHES

Gratuit - Ouvert aux seniors - Places limitées : 50 personnes
Inscriptions auprès du Pôle Seniors

S'il est important d'entretenir sa mémoire tout au long de sa vie, il est des périodes qui méritent encore plus d'attention. Sous forme d'échanges et de conseils, la conférence « Mémoire Tonique » a pour objectif de stimuler sa mémoire, d'apporter des repères dans le temps et l'espace et, de ce fait, encourager à l'autonomie.

Au terme de cette réunion, les personnes intéressées pourront s'inscrire à un stage « Mémoire Tonique ». Présence requise aux 4 séances : 6, 13, 20 et 27 octobre de 10h à 12h.

RANDONNÉE EN PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION LOISIRS ET CULTURES DE ST-MARTIN-DES-CHAMPS

RENDEZ-VOUS PARKING DE LA BOURDONNIÈRE

Gratuit - Ouvert aux seniors - Places limitées : 20 personnes
Inscriptions auprès du Pôle Seniors

2 parcours (5 km ou 8 km).

RÉUNION DE PRÉSENTATION ET ATELIERS « PAS D'ÂGE POUR LE SPORT » PAR LA MUTUALITÉ FRANÇAISE

SALLE SAINT-MARTIN, AVRANCHES

Gratuit - Ouvert aux seniors - Places limitées : 10 personnes
Inscriptions auprès du Pôle Seniors

Cette présentation sera suivie de 8 séances-découvertes des différentes disciplines : Pilates, yoga, marche nordique, zumba, fitness et activité collective. Durant ces séances, seront proposés des échauffements, étirements et des conseils pratiques pour réaliser des exercices seuls à la maison.

Présence requise aux 8 activités physiques : tous les mercredis du 6 octobre au 22 décembre 2021.

FORUM THÉÂTRE SUR LE THÈME « ENCORE BIEN ACTEUR » AVEC LA COMPAGNIE ENVERS DE L'ART

CENTRE CULTUREL, AVRANCHES

Gratuit - Ouvert aux seniors - Places limitées : 50 personnes
Inscriptions auprès du Pôle Seniors

Cet événement permet d'allier la convivialité, la légèreté tout en abordant des sujets complexes sur le vieillissement.

MANGER... PLAISIRS ET BÉNÉFICES : « ALIMENTATION ET PRÉVENTION SANTÉ » PAR LA CARSAT ET L'ASEPT

SALLE LOUIS HULIN (PRÈS DE LA MAIRIE), SAINT-MARTIN-DES-CHAMPS

Gratuit - Ouvert aux seniors - Places limitées : 9 personnes
Inscriptions auprès du Pôle Seniors

Une alimentation saine et équilibrée peut retarder l'apparition de certains troubles et permettre de rester en forme. L'objectif de ces ateliers est de donner aux participants les moyens et l'envie de s'informer sur les effets de l'alimentation dans le « Bien Vieillir » et d'acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.

Présence requise aux 4 ateliers aux mêmes horaires et au même lieu dont le 1^{er} atelier sera animé par une diététicienne.

PROMENADE DES AÎNÉS - DESTINATION BAYEUX

Tarif 25€ pour les adhérents de l'Esc-Halles, 35€ pour les non adhérents - Ouvert aux retraités - Places limitées : 80 personnes
Inscriptions auprès du Pôle Seniors, centre L'Esc-Halles (salle C) aux horaires suivants :
- lundi 20 septembre de 9h30 à 12h,
- le mardi 21 et le vendredi 24 de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30.

Sortie à la journée. Visite du Musée d'Art et d'Histoire et de la Tapisserie de Bayeux.

RÉUNION SUR « PRÉVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES » ET ATELIERS PAR L'ASEPT

SALLE D'ANIMATION, RÉSIDENCE SAINT-GERVAIS, AVRANCHES

Gratuit - Ouvert aux seniors - Places limitées : 10 personnes
Inscriptions auprès du Pôle Seniors

Sensibiliser les personnes sur l'intérêt et les enjeux de la prévention des accidents domestiques.

Présence requise aux 2 ateliers suivants : le mardi 16 novembre et le vendredi 19 novembre aux mêmes horaires et au même lieu.

FORUM ACCÈS AUX DROITS À LA SANTÉ

SALLE ERNEST LENOËL, AVRANCHES

Gratuit - Ouvert à tous - Entrée libre
Renseignements auprès du Pôle Intergénération

Ce forum a pour but de réunir les structures qui œuvrent pour le mieux-être des personnes et de les guider dans leurs différents droits à la santé.

RÉUNION D'INFORMATION SUR LA TRANQUILLITÉ, AYEZ LES BONS RÉFLEXES AUX QUOTIDIENS PAR LA GENDARMERIE NATIONALE

SALLE DU CONSEIL, MAIRIE D'AVRANCHES

Gratuit - Ouvert à tous - Entrée libre, limitées à 50 personnes
Renseignements auprès du Pôle Intergénération

THÉÂTRE FORUM EN LIEN AVEC LES RELATIONS SOLIDAIRES PAR LA TROUPE PSYCOMÉDIE

SALLE VICTOR HUGO, AVRANCHES

Gratuit - Ouvert à tous - Places limitées
Renseignements auprès du Pôle Intergénération

Tout le monde peut jouer un rôle dans la lutte contre l'isolement, il faut juste parfois prendre conscience de la diversité des causes qui peuvent engendrer celle-ci car elles peuvent être diverse et variées, soit culturelle, sociale, ethnique, de genre, d'âge, de handicap...

L'ÉPUISEMENT PARENTAL ? PARLONS-EN

FERME DE LA TURFAUDIÈRE, AVRANCHES

Gratuit - Ouvert aux parents - Places limitées : 10 personnes, présence requises aux 3 séances
Inscriptions auprès du Pôle Familles de l'Esc-Halles

Dans le cadre des accueils Parents, le sujet de « l'épuisement parental ? Parlons-en » est abordé pour l'appréhender de manière constructive et le prévenir par des professionnels de la parentalité.

BIEN S'ALIMENTER POUR PRENDRE SOIN DE SOI

QUARTIER DE LA TURFAUDIÈRE : MAISON DU PARTAGE, FERME DE LA TURFAUDIÈRE, ESPACE MOSAÏQUE, SUR LES TERRAINS... AVRANCHES

Gratuit - Ouvert aux familles - Entrée libre

Cette journée permet au public de s'informer, d'échanger et de participer à des animations en lien avec l'alimentation proposées par des professionnels : diététicienne, art-thérapeute, sportif... et de répondre aux questions. La journée se termine par le spectacle « À table ! » de la Compagnie Morceau de sucre.

COLLOQUE « L'ADULTE VULNÉRABLE : DU REPÉRAGE DES SITUATIONS DE VULNÉRABILITÉ À LA PRISE EN CHARGE » PAR LE RÉSEAU VIF D'AVRANCHES

SALLE VICTOR HUGO, AVRANCHES

Ouvert aux professionnels - Renseignements et inscription au préalable obligatoirement par mail : vif.avranches@gmail.com

Intervenantes : Isabelle Donnio, Psychologue-formatrice-consultante, chargée d'enseignement à l'EHESP Karine Lefeuve, Professeure à l'EHESP, Vice-présidente du Comité consultatif national d'éthique.

2 CONFÉRENCES INTERACTIVES SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

SALLE DU CONSEIL, MAIRIE D'AVRANCHES

Gratuit - Ouvert à tous - Entrée libre - Places limitées : 100 personnes
Renseignements auprès de Jean Saunier au 07.70.55.16.42 ou par mail : j.saunier@francealzheimer.org

De 18h - 19h : « Faire face à l'épuisement » conférence animée par une neuropsychologue.

De 19h - 20h : Présentation de « Avranches Ville Aidante Alzheimer », charte visant à mieux prendre en compte dans la ville le quotidien des personnes, et des familles atteintes par cette maladie et les Maladies Apparentées, intervention animée par le Vice-président de l'Union National France Alzheimer, et M. Pennec, adjoint à la cohésion sociale et à la citoyenneté, commune nouvelle d'Avranches.

UN DIMANCHE RÉCRÉATIF EN FAMILLE

SALLE VICTOR HUGO, AVRANCHES

Gratuit - Familles, jeunes et futur parents/enfants jusqu'à 7 ans, grands parents - Places limitées : 300 personnes
Possibilité d'inscription aux ateliers
Renseignements auprès de l'association Les Petits Pieds Sur Terre au 06.11.21.44.35 ou mail contactppst@gmail.com

Les Petits Pieds Sur Terre renouvelle sa journée dédiée aux familles et enfants (jusqu'à 7 ans) avec diverses animations et ateliers. Conférences animées par de nombreux professionnels et associations agissant autour de la petite enfance notamment sur les risques domestiques, l'alimentation, la lutte contre l'isolement familial, l'accouchement et l'allaitement...

L'Esc-Halles présente

L'AUTOMNE DE LA PRÉVENTION

2021

« Des animations pour tous les publics coordonnées par l'Esc-Halles »

Mieux vaut prévenir que guérir

**Sous réserve de la situation sanitaire*



SENIORS

JEUDI 16 SEPTEMBRE
DE 9H À 11H
Réactualisation du code de la route

VENDREDI 17 SEPTEMBRE
DE 9H À 11H
Réactualisation du code de la route

MERCREDI 22 SEPTEMBRE
DE 10H30 À 12H
Conférence sur la Mémoire

JEUDI 23 SEPTEMBRE
DE 14H À 16H30
Randonnée

MERCREDI 29 SEPTEMBRE
DE 14H À 15H
Réunion de présentation sur les ateliers « Pas d'âge pour le sport »

VENDREDI 1^{ER} OCTOBRE
DE 14H À 16H30
Forum Théâtre sur le thème « Encore Bien Acteur »

MERCREDI 6 OCTOBRE
DE 10H À 12H
Stage « Mémoire tonique »

DE 14H À 15H
Atelier « Pas d'âge pour le sport »

DE 14H À 16H
Manger... Plaisirs et bénéfices : « alimentation et prévention santé »

MERCREDI 13 OCTOBRE
DE 10H À 12H
Stage « Mémoire tonique »

DE 14H À 15H
Atelier « Pas d'âge pour le sport »

DE 14H À 16H
Manger... Plaisirs et bénéfices : « alimentation et prévention santé »

JEUDI 14 OCTOBRE
Promenade des Aînés - Destination Bayeux

MERCREDI 20 OCTOBRE
DE 10H À 12H
Stage « Mémoire tonique »

DE 14H À 15H
Atelier « Pas d'âge pour le sport »

DE 14H À 16H
Manger... Plaisirs et bénéfices : « alimentation et prévention santé »

MERCREDI 27 OCTOBRE
DE 10H À 12H
Stage « Mémoire tonique »

DE 14H À 15H
Atelier « Pas d'âge pour le sport »

DE 14H À 16H
Manger... Plaisirs et bénéfices : « alimentation et prévention santé »

MERCREDI 3 NOVEMBRE
DE 14H À 15H
Atelier « Pas d'âge pour le sport »

VENDREDI 5 NOVEMBRE
DE 14H30 À 16H
Réunion sur « Prévention des accidents domestiques »

MERCREDI 10 NOVEMBRE
DE 14H À 15H
Atelier « Pas d'âge pour le sport »

MARDI 16 NOVEMBRE
DE 14H30 À 16H
Atelier « Prévention des accidents domestiques »

SENIORS

MERCREDI 17 NOVEMBRE
DE 14H À 15H
Atelier « Pas d'âge pour le sport »

VENDREDI 19 NOVEMBRE
DE 14H30 À 16H
Atelier « Prévention des accidents domestiques »

MERCREDI 24 NOVEMBRE
DE 14H À 15H
Atelier « Pas d'âge pour le sport »

MERCREDI 8 DÉCEMBRE
DE 14H À 15H
Atelier « Pas d'âge pour le sport »

MERCREDI 15 DÉCEMBRE
DE 14H À 15H
Atelier « Pas d'âge pour le sport »

MERCREDI 22 DÉCEMBRE
DE 14H À 15H
Atelier « Pas d'âge pour le sport »

MARDI 16 NOVEMBRE
DE 9H30 À 16H45
Colloque « L'adulte vulnérable : du repérage des situations de vulnérabilité à la prise en charge »

VENDREDI 19 NOVEMBRE
DE 18H À 20H
2 conférences interactives sur la maladie Alzheimer

DIMANCHE 3 OCTOBRE
DE 10H À 17H30
Un dimanche récréatif en famille

POUR TOUS

VENDREDI 15 OCTOBRE
DE 14H30 À 18H30
Forum Accès aux droits à la santé

MARDI 26 OCTOBRE
DE 14H À 16H30
Réunion d'information sur la tranquillité, Ayez les bons réflexes aux quotidiens

MARDI 23 NOVEMBRE
DE 20H À 22H30
Théâtre Forum en lien avec les relations solidaires

FAMILLES

VENDREDI 8 OCTOBRE
DE 8H45 À 11H
L'épuisement parental ? Parlons-en

VENDREDI 15 OCTOBRE
DE 8H45 À 11H
L'épuisement parental ? Parlons-en

VENDREDI 22 OCTOBRE
DE 8H45 À 11H
L'épuisement parental ? Parlons-en

DIMANCHE 24 OCTOBRE
DE 10H À 17H
« Bien s'alimenter pour prendre soin de soi »

L'Esc-Halles

Pôle Seniors :
Tél. : 02.33.79.39.40
Courriel : seniors@avranches.fr

Pôle Familles :
Tél. : 06.07.47.05.18
Courriel : jeunesse@avranches.fr

Pôle Intergénération :
Tél. : 02.33.58.63.73 ou 06.37.12.25.37
Courriel : intergenerations@avranches.fr



MERCI AUX NOMBREUX ACTEURS (LISTE NON EXHAUSTIVE) :

