

# FORUM SENIORS

Bien vieillir à La Flèche

**SALLE COPPÉLIA**  
Ouvert à tous

(seniors, familles et professionnels)

**GRATUIT**



**VENDREDI**  
4 octobre

14h - 18h

**&**

**SAMEDI**  
5 octobre

10h - 17h



VILLE DE  
**LA FLÈCHE**

} [www.ville-lafleche.fr](http://www.ville-lafleche.fr) } f @

# À LA DÉCOUVERTE DES STANDS

## VENDREDI 4 OCTOBRE

- ◆ AGIRC ARCCO (retraite complémentaire)
- ◆ AVEC / AMAPA (service d'aide à domicile privé)
- ◆ Bibliothèque
- ◆ CCAS
- ◆ CICAT Pays de la Loire (conseils pour l'autonomie)
- ◆ Communauté de communes du Pays fléchois (Contrat local de santé)
- ◆ Croix-Rouge
- ◆ DESTIA (service d'aide à domicile privé)
- ◆ Entr'aïdants 72
- ◆ Générations Mouvement
- ◆ Le Carroi
- ◆ Le Flore Habitat
- ◆ Mobilité : chèque taxi du CCAS, transports du Pôle seniors et de Transport Solidaire et Accompagnement
- ◆ MSAIO (accompagnement à l'autonomie)
- ◆ Pôle seniors
- ◆ Sarthe autonomie
- ◆ Seniors sportifs
- ◆ SOLIHA (conseils pour l'aménagement du logement)

## SAMEDI 5 OCTOBRE

- ◆ AGIRC ARCCO (retraite complémentaire)
- ◆ AVEC / AMAPA (service d'aide à domicile privé)
- ◆ Bibliothèque
- ◆ CCAS
- ◆ Communauté de communes du Pays fléchois (Contrat local de santé)
- ◆ Croix-Rouge
- ◆ Générations Mouvement
- ◆ Le Carroi
- ◆ Le Flore Habitat
- ◆ Mobilité : chèque taxi du CCAS, transports du Pôle seniors et de Transport Solidaire et Accompagnement
- ◆ Pôle seniors
- ◆ Sarthe autonomie
- ◆ Seniors sportifs



# DEMANDEZ LE PROGRAMME !



## VENDREDI 4 OCTOBRE

**14h** : Ouverture des portes

**14h30** : Jeu sur la mémoire présenté par la MSAIO

**15h** : Table ronde *L'habitat des seniors*

**16h** : Spectacle de danse en ligne présenté par les Seniors sportifs

**16h30** : Conférence *Bien se loger pour mieux vieillir*  
par le président de SOLIHA 49

**17h15** : Atelier d'automassage (inscription à l'accueil du forum)

## SAMEDI 5 OCTOBRE

**10h** : Ouverture des portes  
et intervention de M<sup>me</sup> la Maire, Nadine Grelet-Certenais

**10h30** : Conférence sur le sommeil  
présentée par le Docteur Paumard

**11h30** : Atelier d'automassage (inscription à l'accueil du forum)

**14h** : Atelier d'automassage (inscription à l'accueil du forum)

**14h30** : Conférence *Bien vieillir : pas de secret mais des recettes*  
présentée par le Docteur Paumard

**15h30** : Atelier d'automassage

**16h** : Spectacle théâtral *Aidez moi un peu, beaucoup, pas trop*  
par la compagnie Ophélie

Rempportez des séances de massage à effectuer sur place  
lors des tirages au sort réalisés tout au long de l'événement.

# FORUM SENIORS

Bien vieillir à La Flèche

SALLE COPPÉLIA

Ouvert à tous (seniors, familles et professionnels)

GRATUIT

CONTACT

Pôle seniors

5 rue Fernand-Guillot,  
72200 La Flèche, France

02 43 48 85 93

laflecheseniors@ville-lafleche.fr



VILLE DE  
**LA FLÈCHE**

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Pays de la Loire

