

J O I N V I L L E - L E - P O N T

1^{ÈRE}
ÉDITION

SALON

DES SENIORS
ET DES AIDANTS

HÔTEL DE VILLE | 23 RUE DE PARIS



4
AVRIL
2023

10H-12H
13H30-17H





JOINVILLE-LE-PONT, UNE COMMUNE OÙ IL FAIT BON VIVRE SA RETRAITE.

Que vous soyez jeune retraité ou senior plus chenu, notre ville vous propose un parcours résidentiel adapté, une offre médicale et para médicale qualitative, un accompagnement dédié dans vos démarches administratives, des aides financières en cas de besoin et adaptées à vos revenus, des services à la personne gérés par des acteurs locaux et un programme d'animations éclectique et très convivial.

Vous cherchez à vous informer, à préserver votre autonomie, à prendre soin de vous ou encore à vous divertir ?

Vous êtes aidant d'une personne âgée ?

Ce salon est fait pour vous !

Il répondra à toutes les questions que vous pouvez vous poser pour vivre au mieux votre retraite dans notre belle ville de Joinville-le-Pont.

Nous vous attendons donc nombreux à cette nouvelle manifestation, pensée spécialement pour vous afin de pouvoir toujours mieux vous accompagner !

Bon Salon des Seniors et des Aidants à toutes et à tous !

Olivier DOSNE

Maire de Joinville-le-Pont

Conseiller régional d'Île de France

DES STANDS POUR RÉPONDRE À TOUTES VOS QUESTIONS

BIEN VIVRE CHEZ SOI A JOINVILLE-LE-PONT

Logements seniors, services à la personne, restauration senior ou à domicile

Maisons de retraite du groupe ABCD : Abbaye, Bords de Marne, Christolienne

Résidence ORPEA : La Vallée de la Marne

Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile : AJAD (Groupe ABCD) et COMPLEA (Groupement Bien vieillir en Ile-de-France)

Service de restauration senior de la Résidence Autonomie Jean-Jaurès et service de portage de repas à domicile du CCAS

Appétits et Associés : spécialiste de la livraison à domicile de repas de qualité

PRÉVENTION ET BIEN ÊTRE

Audition, vue, alimentation, entretien de la santé par l'initiation au Shiatsu

Audika : dépistage de l'audition

Silver Fourchette : démonstration de recettes faciles pour des repas sains et gourmands

Initiation au Shiatsu : prévention des troubles physiques, psychiques et émotionnels par le Shiatsu

Association DMLA : information et dépistage

DROITS ET DEMARCHES

Démarches administratives, retraites, questions juridiques, accès au numérique

Espace autonomie / Conseil départemental : APA, dossier MDPH, aide sociale, aides aux aidants, etc.

Dispositif d'appui à la coordination (DAC) : accompagnement des situations médicales complexes (14h-16h)

Espace France Services : simplification de l'accès à tous les services publics

Conseiller numérique : conseils pour un meilleur usage de vos smartphones, tablettes, ordinateurs, etc.

Police municipale et nationale : accompagnement pour garantir votre sécurité à domicile ou dans la rue

LOISIRS

Culture, association de retraités, conseil des seniors, programme d'animations culturelles du CCAS, conduite senior

Service culturel de la Ville de Joinville-le-Pont : saison culturelle, cinéma, bibliothèque, etc.

Joinville Senior : diffusion du programme avril/juin 2023

Associations de retraités : ARJ, Deux Rives

Conseil des Seniors : ateliers de création artistique, photo et tricot

Wimoov : sensibilisation au partage de la rue afin d'adopter une pratique responsable et d'éviter les accidents, rappel du code de la route

PLAN DE SITUATION



BIEN VIVRE
CHEZ SOI



PRÉVENTION
ET BIEN ÊTRE

ESTRADE



SPORTS

STAND
CCAS

ENTRÉE



SALLE DES FÊTES



ANIMATIONS



LOISIRS



DROITS
ET DÉMARCHES



ENTRÉE

DES ANIMATIONS POUR VOUS RENSEIGNER OU VOUS DIVERTIR

10h00/11h00 : présentation des ateliers "Plus de pas"

Salle des Mariages

La pratique régulière de la marche, activité physique la plus simple qui soit, permet de maintenir son capital santé et de préserver son autonomie. Ce programme vise à stimuler la motivation à marcher quotidiennement, avec des objectifs personnalisés et adaptés.

A l'issue de cette présentation, vous pourrez vous inscrire aux ateliers pratiques, qui se dérouleront ultérieurement en 5 séances d'1h30 à 2h.

10h00/10h30 et 10h30/11h00 : ateliers Danses du monde

Salle des Fêtes

Nous vous invitons à commencer en rythme la journée du 4 avril en dansant sur des musiques internationales issues des cinq continents : Guantanamera, Pata pata, Salade de fruits, C'est bon pour le moral, le plus beau tango du monde, Ne me quitte pas...

Autant de titres qui vous rappelleront de jolis souvenirs et sur lesquels vous pourrez exercer votre mémoire et votre énergie matinale en suivant les chorégraphies proposées par votre professeur

11h00/12h00 et 13h30/14h30 : initiation aux gestes de premier secours

salle des Fêtes

Chutes, fausse route, arrêt cardiaque... Dans les situations d'urgence, il est essentiel de connaître les gestes qui sauvent, surtout quand on est ou que l'accompagne une personne fragile. Venez les apprendre avec La Protection Civile Paris Seine.

TOUTE
LA
JOURNÉE

INITIEZ-VOUS AUX SENSATIONS DU SHIATSU POUR PRÉVENIR LES TROUBLES PHYSIQUES, PSYCHIQUES OU ÉMOTIONNELS

Le Shiatsu est une pratique de médecine non conventionnelle japonaise qui utilise des pressions, des étirements, des mobilisations et dont les objectifs sont de retrouver un meilleur état de santé physique, psychique ou mental, de bien gérer le stress et les émotions, de renforcer le système immunitaire, de permettre un meilleur sommeil, etc.

Votre monitrice vous attend en salle des Fêtes, pour vous offrir 10 minutes de délasserement personnel sous forme de pressions douces, étirements doux ou vibrations sur les cervicales, les trapèzes, les bras, la main, le dos, etc.

Venez en tenue confortable pour mieux profiter de votre séance personnalisée !

14h00 : conférence sur l'offre de santé du territoire

Salle des Mariages

Trouver un médecin traitant ou un professionnel de santé peut devenir un parcours du combattant. Pour connaître l'offre de santé du territoire, désormais organisée en Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS Saint-Maur/Joinville) et mieux appréhender l'organisation de votre parcours de soins à Joinville, venez rencontrer les médecins de la CPTS.

15h00/15h45 et 16h/16h45 : ateliers Gym douce

salle des Fêtes

Prévention des chutes, renfort musculaire, mobilité articulaire, souplesse, etc., les bienfaits de la gymnastique ne sont plus à démontrer et la gym douce est facile à pratiquer pour les seniors qui cherchent à se maintenir en forme. Venez apprendre les mouvements que vous pourrez refaire chez vous, avec l'association Siel Bleu qui organise les cours de gym douce proposés à l'année par le CCAS.

!

Inscription aux ateliers sur le stand du CCAS 30 minutes avant leur démarrage.

MERCI

à NOS INTERVENANTS

Ville de Joinville-le-Pont (service culturel, police municipale),
Conseil départemental du Val-de-Marne / Espace Autonomie,
groupe ABCD, résidence ORPEA Vallée de la Marne, AJAD, COMPLEA,
Appétits et Associés, Audika, Silver Fourchette, Jade Hémon (Shiatsu),
Association DMLA, DAC, Espace France Service, Paris Est Marne & Bois,
Police Nationale, ARJ, Deux Rives; Wimoov, Conseil des Seniors, PRIF-ADAL,
Sylvie Koukoui (danses du monde), Protection Civile Paris Seine,
Docteur Medioni de la CPTS, Siel Bleu.



SALON

DES SENIORS
ET DES AIDANTS

TOUTE L'INFO SUR

