

• **Organismes de Services à la Personne :**

La Poste, La Girandière, AVAD, ADHAP Services, O2 Valenciennes, Aide au quotidien, Les Menus services, Axéo Services, L'Ucie services, Label Vie, Générale des services, Zen Seniors Services, Adéquation services, AHPA, Maison & Services...

• **Acteurs de la Silver Eco (matériel, aménagement, bien-être) :**

ADB Sanitaire, Ergodouche, Génération & Cultures La Poste, Leroy Merlin, Nord Médical Services, Réflex'O Line, Réflexologie59...

• **Informations :**

Comité Local d'Information et de Coordination (CLIC) – EMERA, CARSAT, RSI, Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire des Hauts-de-France, FEPEM, Valenciennes Métropole...

• **Loisirs, sport, culture, tourisme, bien vivre :**

A Pas de Géants, Association des familles fresnoises, Association Généalogique et Historique Flandre-Hainaut, Association des Centres Sociaux de la Région de Valenciennes, Association Saint-Saulvienne d'Aïki Goshindo, Unis Cité, Escaut Gym, Mercure, Les Cœurs chantants de Saint-Aybert, Maison de quartier du Centre-Ville, La Maison du Vélo, Répair Café, Cyclotourisme du Valenciennois, Actif Hainaut Marche, Val'Gym, Valenciennes Tourisme et Congrès, SenioRêva...

PLAN D'ACCES

>> **Par voie douce :**
Parvis du stade du Hainaut Salons VIP



ACCES TRAMWAY STATION NUNGESSER

PARKING GRATUIT DEVANT LE STADE

AIDE AU QUOTIDIEN assurera le transport des visiteurs de la station Tram « Nungesser » à l'entrée du stade de 9h30 à 18h00

Plus d'infos : www.servicesalapersonnevalenciennes.fr



SAMEDI 18 NOVEMBRE 2017

STADE DU HAINAUT • VALENCIENNES



Le salon AINÉRGIE

Bien vieillir Ensemble Pour vous et vos proches

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

NOMBREUX LOTS À GAGNER

- TOUTES LES INFOS**
- Bien vivre sa retraite et faciliter le quotidien
 - Services à la personne
 - Associations sportives, culturelles et loisirs / Voyages
 - Matériel de confort, aménagement du logement
 - Solutions numériques
 - Animations sur place

DE 9H30 À 18H • ENTRÉE GRATUITE

Futurs ou déjà retraités, aidants ou aidés, Ainergie, revient !

Valenciennes Métropole organise cette 5^{ème} édition du salon du bien vieillir avec pour objectif de répondre aux interrogations liées au passage à la retraite :

- QUELS SONT MES DROITS ?
- COMMENT FACILITER MON QUOTIDIEN ? MON BIEN VIVRE A DOMICILE ?
- APRES UNE VIE ACTIVE, DANS QUELLES ACTIVITES M'INVESTIR POUR GARDER FORME, SANTE ET CONTACTS ?

Parce que nous sommes tous concernés par le bien vieillir,
pour nous directement ou pour un proche,
Ainergie est fait pour nous !



Cette année encore plus de professionnels présents pour vous apporter les solutions à votre mesure :

- Les services et le matériel pour faciliter son quotidien
- Les solutions d'aménagement du logement pour bien vivre chez soi
- Les infos sur ses droits et aides dont vous ou vos proches pouvez bénéficier
- Les activités dans lesquelles s'investir : sports, loisirs créatifs, culture, action sociale
- tourisme, voyages...
- Toutes les infos pour les aidants

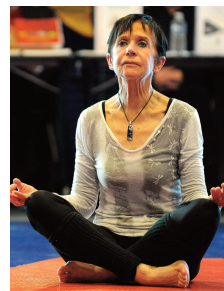


Sans oublier le programme d'animations auquel vous pourrez participer et, pourquoi pas, découvrir votre voie !

Petite restauration sur place (boissons, gâteaux, crêpes...) :
Centre socio-culturel de la ville de Vieux-Condé

PROGRAMME D'ANIMATIONS GRATUITES

NOMBREUX LOTS
PROPOSÉS PAR LES
PROFESSIONNELS



9h30

Ouverture
du salon

9h45 - 10h15

Gym douce

A pas de Géants

10h15 - 10h45

Atelier mémoire

ACSRV



10h45 - 11h15

Trucs & astuces pour
un nettoyage Eco

O2

11h15 - 12h

Quizz « Nutrition et idées reçues »
Prêts à avaler n'importe quoi ?

Les Menus Services



14h - 14h30

Aïki Goshindo

ASSAG

14h30 - 15h30

Composition florale

Organisme Valenciennes des séniors actifs



15h30 - 16h00

Maintien en forme

ACSRV

16h00 - 16h30

Qi Gong

Qi Gong et Taïchichuan de l'Escaut



16h30 - 17h30

Tour de chants

Les Cœurs chantants de Saint-Aybert

17h30 - 18h00

Danse de salon

OVSA