

Bien vivre son âge

PARTAGE

AUTODIAGNOSTIC SANTÉ

SPORT ADAPTÉ

THÉÂTRE

MÉDIATION FAMILIALE

AIDE NUMÉRIQUE

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

ALIMENTATION

DERNIERS SECOURS

DIRECTIVES ANTICIPÉES



De nombreux ateliers gratuits
vous attendent sur le Pays de
Remiremont et de ses vallées !

santé

MA SANTÉ ? JE L'ANTICIPE AVEC ICOPE

Autodiagnostic santé

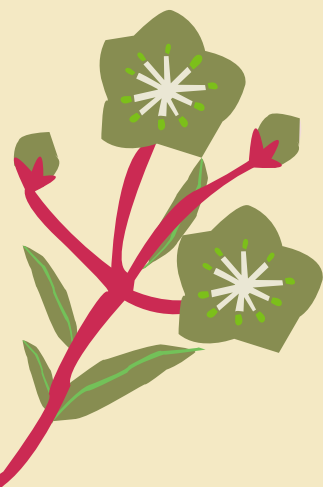
Un temps de partage avec des professionnels de santé, pour tester vos 6 fonctions essentielles et rester en pleine forme.

Le lundi 18 mai - 14h00 / 16h00

Lieu : Espace Santé du Pays,
7 rue Georges Lang - Remiremont

Le lundi 14 septembre - 14h00 / 16h00

Lieu : Salle Jules Ferry,
309 avenue Jules Ferry - Saulxures-sur-Moselotte



ET SI JE BOUGEAIS MIEUX AU QUOTIDIEN ?

Sport adapté

Un atelier mêlant théorie et pratique pour découvrir l'activité physique adaptée.

Le jeudi 21 mai - 10h00 / 11h30

Lieu : Maison Sport-Santé APS Vosges,
8 rue de la Pierre Tournerosse - Remiremont

Le jeudi 29 octobre - 10h00 / 11h30

Lieu : Salle de La Halle,
1 quai de la Parelle, Rupt-sur-Moselle

BOUGER C'EST BÉNÉFIQUE

Sport adapté

Le vendredi 18 septembre - 14h00 / 16h00

Le vendredi 20 novembre - 14h00 / 16h00

Lieu : Ehpad Le Chatelet,
6 rue du Lit d'Eau - Remiremont

MON ALIMENTATION EST-ELLE ADAPTÉE ?

Alimentation

Ces ateliers abordent les besoins spécifiques liés à l'âge.
L'objectif est d'adopter de bonnes habitudes alimentaires.

Le jeudi 1 octobre - 9h30 / 12h00

Lieu : Espace Saint Hubert
26 rue Michel Collinet - Vagney

Le mardi 6 octobre - 9h30 / 12h00

Lieu : Espace Santé du Pays,
7 rue Georges Lang - Remiremont

ATELIER AIDE CULINAIRE

Alimentation

Le mardi 22 septembre - 14h30

Lieu : Ehpad Le Chatelet,
6 rue du Lit d'Eau - Remiremont



ET SI JE LAISSAIS PARLER MA CRÉATIVITÉ ?

Théâtre

Il n'est jamais trop tard pour jouer ! Découvrez le théâtre autrement avec CTPS La Miroiterie.

Le mercredi 10 juin - 13h30 / 16h00

Le vendredi 19 juin - 13h30 / 16h00

Lieu : Théâtre de la Miroiterie,
28 rue de la Joncherie - Remiremont

Avec un accueil
café dès 13h30

Ateliers gratuits!
Renseignements et inscriptions :
07.57.46.10.76

art

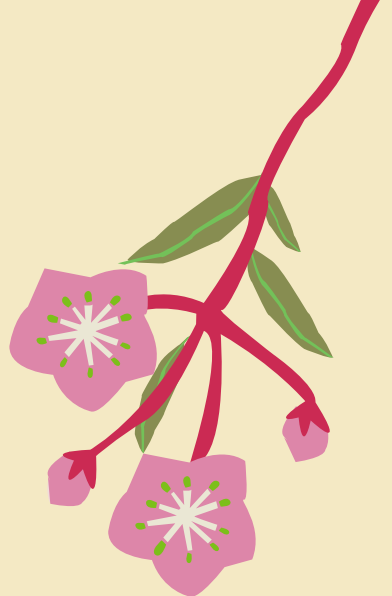
ET SI LE NUMÉRIQUE DEVENAIT PLUS SIMPLE POUR MOI ?

Numérique

Vous appréhendez les nouvelles technologies ? Vous êtes curieux de les découvrir mais vous ne savez pas par où commencer ? Vous n'avez jamais touché une tablette numérique et cela vous semble trop compliqué ? Cet atelier est fait pour vous !

Le vendredi 22 mai - 14h00 / 16h00 :

Lieu : Salle des Fêtes,
24 rue de la 3ème Dia - Cornimont



ET SI ON REDONNAIT AU DIALOGUE SA PLACE DANS NOS RELATIONS ?

Médiation familiale

Quand parler devient difficile voire impossible, il reste encore une solution. Parfois, une vraie conversation peut tout changer.

Le mercredi 17 juin - 14h00 / 17h00 :

Lieu : Salle Polyactivités,
7 rue de l'Église - Saint-Amé

Le jeudi 18 juin - 14h00 / 17h00 :

Lieu : Petite Salle Multi-Activités,
2 rue des Tilleuls - Saint-Maurice-sur-Moselle

Communication

QUAND PARLER DEVIENT DIFFICILE, COMMENT COMMUNIQUER AUTREMENT ?

Communication

Présentation d'outils simples pour rester connecté et échanger même lorsque la parole devient compliquée.

Le mardi 17 novembre - 9h30 / 11h30 :

Lieu : Espace Santé du Pays,
7 rue Georges Lang - Remiremont

LA SOLITUDE, VOUS EN ÊTES OÙ ?

Échanges / partage

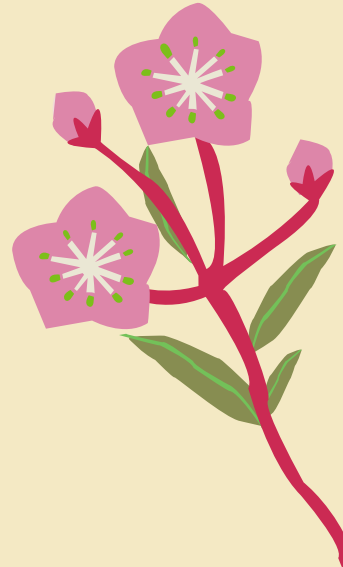
Comment prévenir ou sortir de l'isolement ?
Venez faire le point et trouver des solutions
pour vous ou pour les autres.

Le lundi 22 juin - 14h00 / 17h00 :

Lieu : Espace Santé du Pays,
7 rue Georges Lang - Remiremont

Le lundi 7 septembre - 14h00 / 17h00 :

Lieu : Maison des Associations et de la Culture,
les épinettes - 1er étage
8 place de l'hôtel de ville - Le Val d'Ajol



*Profitez de moments
conviviaux et
gourmands*

prévenir

ET SI VOUS PRÉPARIEZ VOTRE AVENIR DÈS AUJOURD'HUI ?

Mes droits

Un moment d'échange pour comprendre vos droits, le mandat de protection future et les directives anticipées.

Le mardi 9 juin - 14h00 / 16h30

Lieu : Salle Arc en Ciel,
7 place du Corps Francs Pommies -
Fresse-sur-Moselle

Le mardi 6 octobre - 14h00 / 16h30

Lieu : Espace Santé du Pays,
7 rue Georges Lang - Remiremont



CONDUITE : ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

Sécurité routière

Atelier surchauffe : Explorez des situations du quotidien et découvrez leur impact sur vos déplacements.

Le mardi 23 juin - 9h00 / 12h15

Lieu : Espace Santé du Pays,
7 rue Georges Lang - Remiremont

Ateliers mobilités actives : Marche, vélo, trottinette... participez à une quête collaborative pour bouger autrement.

Le jeudi 26 novembre - 9h00 / 12h15

Lieu : Salle de Convivialité,
8 rue Charles de Gaulle (Mairie) - Éloyes

DERNIERS SECOURS : COMMENT ACCOMPAGNER AVEC BIENVEILLANCE ?

Accompagner et comprendre

Un temps pour mieux comprendre, apaiser et accompagner la fin de vie avec respect et sérénité.

Le vendredi 12 juin - 9h00 / 14h00

Lieu : Salon des Mariages,
place de l'Hôtel-de-Ville (Mairie) - Saint-Étienne-lès-Remiremont

Le mercredi 21 octobre - 9h00 / 14h00

Lieu : Salle du Champtel,
12 place du Champtel (Mairie) - La Bresse

GESTES PRATIQUES ET AIDES TECHNIQUES POUR BIEN VIVRE CHEZ SOI

Ergonomie

Découvrez des conseils pratiques et des solutions simples pour faciliter votre quotidien à la maison.

Le mercredi 24 juin - 10h00 / 12h00

Lieu : École de Peccavillers,
1 route du Chasal - Peccavillers

Le mardi 3 novembre - 14h00 / 16h00

Lieu : Salle Louis Gérard, Espace Culturel
place de l'Église - Dommartin-lès-Remiremont

EHPAD, ET SI JE CHANGEAIS D'AVIS ?

Découverte de l'EHPAD

Venez découvrir les EHPAD autrement et dépasser les idées reçues.

Le mardi 22 septembre - 9h00 / 11h00

Lieu : EHPAD Le Solem,
27 rue Jean Moulin - Vagney





N'hésitez pas à venir
accompagné d'un proche
ou d'un voisin !

Pays de Remiremont et de ses vallées
Renseignements et inscriptions :
07 57 46 10 76
santepublique@paysderemiremont.fr



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
IMPRESSION : DEKLIC GRAPHIC - CRÉATION : PAYS DE REMIREMONT ET DE SES VALLÉES

Financé par :

