Samedi 10 juin 2023

Cité des sports
Boulevard des Amériques - GRANVILLE

Un événement festif à ne pas manquer

- **à 15h :** Ouverture du site avec la découverte des animations et des stands d'informations.
- **de 15h à 19h :** Réalisation d'une fresque participative.
- **de 15h à 20h :**
  - Initiation au travers d'un parcours en fauteuil roulant et démonstrations en sports adaptés.
  - Théâtre en chansons.
  - Projections de films et expositions photos.
- **à 15h45 :** Représentation d'une chorale inclusive.
- **de 16h à 19h :**
  - Animations avec borne musicale d'activités.
  - Découverte de l'art clownesque
- **à 17h30 :** Séance géante de yoga du rire.
- **à 19h :** Quizz culturel.
- **de 19h30 à 20h :** Repas partagé des partenaires.
- **de 20h à 22h :** Bal de clôture.

Nous remercions l'ensemble de nos partenaires.

www.ville-granville.fr

Bien vieillir

sur le territoire granvillais

Du 5 au 9 Juin 2023

>>Thématiques<<

- Transport/habitat/espaces publics
- Lien social et solidarité/participation citoyenne/emploi
- Sport/loisirs/culture
- Autonomie/santé/soin

GRANVILLE NORMANDIE · Granville Terre&Mer Communauté de Communes · Groupe Hospitalier Mont Saint-Michel · Villes Amies des Aînés · Pôle Bien Vieillir

Conception graphique : N. GONTIER - Ville de Granville - Illustrations : freepik.com

Édito >>>

Adapter son logement, se familiariser avec les lignes de bus, mieux connaître l'offre culturelle de la Ville et ses structures d'aide sociale, pratiquer une activité sportive à plus de 60 ans… Autant de questions et de thématiques abordées lors de cette semaine du Bien vieillir sur le territoire granvillais, concoctée par les équipes de la résidence autonomie Les Herbiers, du Pôle senior et de l'Accueil pluriel avec l'aide de ses partenaires.

La programmation de cette première édition s'annonce riche. A chaque jour ses thématiques ! Une conférence gratuite autour du Bien vieillir sur le territoire granvillais animée par Guillaume Moissé du réseau francophone Ville Amie des Aînés lancera cette semaine d'animations le lundi 5 juin à 17h30 salle de Hérel.

La journée du mardi 6 juin sera consacrée à l'habitat et aux déplacements sur l'espace public. Celle du mercredi sera l'occasion de tisser des liens avec les bénévoles d'associations et de découvrir entre autres l'Espace Pierre et Marie Curie ou le self du Foyer des jeunes travailleurs de Saint-Nicolas. Et pour satisfaire les envies de sport et de culture, des rendez-vous sont programmés le jeudi 8 juin à la Cité des Sports ou au départ du centre-ville pour visiter les structures culturelles.
Sans oublier, pour le bien-être physique et psychologique de nos seniors, des rendez-vous salle Saint-Nicolas vendredi 9 juin.
La semaine se clôturera samedi 10 juin par la Nuit du Handicap, à la Cité des Sports, de 15h à 22h.

J'espère que cette semaine du Bien vieillir sur le territoire granvillais répondra aux attentes de chacune et chacun, un grand merci à l'ensemble des acteurs impliqués dans l'organisation de cet événement inédit à Granville, qui n'aurait pu se concrétiser sans la participation active des partenaires publics et privés de la Ville de Granville !

Jean-René LEDOYEN
Adjoint au Maire
chargé de la Solidarité et de la santé

Lundi 5 juin 2023

à 17h30 : Conférence autour du Bien veillir sur le territoire granvillais animée par Guillaume Moissé, du réseau francophone Ville Amies des Ainés.
Salle de Hérel Boulevard des Amiraux
GRANVILLE (Durée 1h30) - Gratuit - Sans réservation.

Mardi 6 juin 2023

>>Thématiques<<
Transport/habitat/espaces publics

Résidence autonomie *Les Herbiers*
202 rue Paul de Gibon - GRANVILLE

Forum d'information

de 9h30 à 12h et de 13h à 17h :
Stands d'informations autour de la mobilité, des aides aux transports, de l'accompagnement numérique et de la prévention des arnaques.
Salle de sport des *Herbiers*

Ateliers prévention routière

de 9h30 à 11h30 (en accès libre) :
Code et conduite, remise en selle, parcours piéton.
Parking des *Herbiers*

Découverte des 3 lignes de bus Néva

Départs de 10h à 12h et de 13h à 15h (en accès libre)
Parking des Herbiers

Habitat à Granville

de 9h30 à 12h et 14h à 17h :
- Comment adapter son logement ? Visite d'un camion aménagé présentant des solutions en aides techniques et en réhabilitation. Parking des *Herbiers*
- Venez visiter la Résidence autonomie *Les Herbiers* et échanger avec les habitants.

à 11h : Table ronde autour de la rénovation énergétique et des solutions d'aménagements pour le logement.
Salle polyvalente des *Herbiers*

à 17h30 : « Le parcours résidentiel » : Conférence autour des projets habitat de la ville de Granville, animée par les élus en charge de l'habitat, de la solidarité et de la santé
Salle polyvalente des *Herbiers*

Mercredi 7 juin 2023

>>Thématiques<<
Lien social et solidarité/participation citoyenne emploi

Espace Pierre et Marie Curie
5 rue Saint-Nicolas - GRANVILLE

Matinée à l'Espace Pierre & Marie Curie

à 9h30 : Petit-déjeuner convivial.
Foyer de l'espace P&M Curie
sur réservation au 06 38 22 22 57 (places limitées)

de 10h à 12h :
- À la découverte du tissu associatif local.
- Venez papoter autour du bénévolat .

11h : Table ronde autour du maintien et du retour à l'emploi des seniors : le label emploi 45+

Foyer des Jeunes Travailleurs Saint-Nicolas
359 Rue Saint-Nicolas - GRANVILLE

Déjeuner au FJT Saint-Nicolas

à 12h : Situé dans le centre social L'AGORA, à côté de l'Espace Pierre et Marie Curie, venez découvrir l'offre de restauration proposée au FJT ST Nicolas.
Réservation obligatoire au 06 38 22 22 57 (places limitées)

Après-midi à L'Agora

à 13h30 : Café convivial à la cafétéria de L'Agora.

à 14h : Venez laisser libre cours à votre créativité en réalisant une fresque des générations associant l'ensemble des structures du quartier, une artiste plasticienne vous accompagne.

Fin de journée aux *Herbiers*

à 18h : : Vous serez accueillis en musique par un groupe de chanteurs pour clôturer cette journée.
Rendez-vous à la Résidence autonomie *Les Herbiers.*

Jeudi 8 juin 2023

>>Thématiques<<
Sport/loisirs/culture

Cité des sports
Boulevard des Amériques - GRANVILLE

Réveil musculaire

à 9h30 : Découverte de l'offre programmée au Plat Gousset en juillet et en août.

Sport loisirs seniors

à 10h30 : Découverte de l'offre programmée à la Cité des sports toute l'année.

Une question autour du sport ?

à 11h30 : Échange convivial avec les animateurs.

Foyer des Jeunes Travailleurs du Roc
12, place d'Armes - GRANVILLE

Déjeuner au FJT du Roc

à 12h : Venez découvrir l'offre de restauration proposée au FJT du Roc.
Réservation obligatoire au 06 38 22 22 57 (places limitées)

Centre-ville
GRANVILLE

Parcours de l'offre culturelle

à 14h : Venez découvrir les sites culturels Médiathèque > Musée d'art moderne Richard Anacréon > l'Archipel.
Réservation obligatoire au 06 38 22 22 57 (places limitées)

à 17h30 : Venez profiter du jardin et de son panorama.
Rendez-vous au Jardin Christian Dior

à 21h : Soirée des générations avec animation atelier cocktail de bienvenue.
Rendez-vous au Purple (Casino de Granville)
Réservation obligatoire au 06 38 22 22 57

Vendredi 9 juin 2023

>>Thématiques<<
Autonomie/santé/soins

Salle Saint-Nicolas
Rue Marine Dunkerque - GRANVILLE

Forum d'information

à 9h30 : Café d'accueil.

de 9h30 à 12h et de 13h à 17h : : Stands d'informations autour des dispositifs d'aides aux aidants, à l'accès aux soins et aux services.

à 10h : Table ronde autour de la sexualité des seniors.

à 11h : Ateliers autour de l'estime de soi (socio-esthétique, sophrologie..).

à 14h : Table ronde autour de la nutrition, approche préventive et découverte de nouvelles textures.

à 15h : Ateliers autour de la prévention de l'épuisement des aidants.

à 16h : Temps d'échange autour des services à domicile.

Salle de Hérel
Boulevard des Amiraux - GRANVILLE

Forum d'information

à 9h30 : Café d'accueil.

de 9h30 à 12h et de 13h à 17h : : Stands d'informations autour des dispositifs d'aides aux aidants, à l'accès aux soins et aux services, à la santé, à la prévention et à l'accompagnement numérique.

à 10h : Conférence-débat autour de la prévention des chutes.

à 11h : Table ronde autour de la présentation de la Maison Sport Santé.

à 14h : : Ateliers de présentation autour de la mémoire.

à 15h : Conférence-débat autour de la prévention des troubles du sommeil et atelier de sophrologie.

à 17h : Conférence autour de la douleur et du vieillissement, aspects généraux et approche non médicamenteuse.

Bien vieillir
sur le territoire granvillais