

**BIENVENUE AU FORUM DES SENIORS ET DES AIDANTS ORGANISÉ PAR LA VILLE DE REIMS ET L'ORRPA, OFFICE DES SENIORS DU GRAND REIMS !**

**Vous y trouverez des astuces pour dynamiser votre retraite et des solutions à vos problématiques d'aidants.**

**ANIMATIONS EN CONTINU SUR STAND**

**Association AIMC SSIAD Chemin Vert et Orgeval**

→Jeux stimulant la mémoire

**Caminito de Tango**

→Tango Argentin - Danse bien-être

**Comité de bridge de Champagne**

→Découverte du bridge

**Direction des déchets du Grand Reims**

→Jeu sur le tri des déchets

**Korian**

→Temps d'échange et goûter avec les aidants

**L'Assurance maladie**

→Jeu et échange sur la prévention santé

**Les Bons Restes**

→Astuces pour cuisiner les bons restes

**Mutuelle JUST**

→Quiz sur le sujet de l'aidance

**ORRPA Office des seniors du Grand Reims**

→Buvette (café offert)

**Reims Échec et Mat**

→Initiation

**SNCF**

→Initiation aux outils numériques

**Trouver sa clé**

→Savoir prendre soin de soi au quotidien

**Koppelia**

→Jeux vidéo

**Association des Maisons de quartier**

11 H - 11 H 30	Association des Maisons de quartier	Atelier couture
12 H - 12 H 30		Atelier créatif
13 H 30 - 14 H		Atelier couture
16 H - 16 H 30		Atelier créatif

**1<sup>ER</sup> ÉTAGE**

**ESPACE ANIMATIONS**

10 H 30 - 11 H	Association des Maisons de quartier	Boxe seniors
14 H - 15 H		Gym d'entretien
15 H - 15 H 30		Boxe seniors

**ET AUSSI SUR LE PARVIS...**

**À vélo sans âge**

→Balade en triporteur dans le parc Léo Lagrange (selon météo)

**Comal Soliha**

→Petit truck

**Ville de Reims - Direction des sports**

→Activités en extérieur

**Restauration sur place**

**PLAN 1<sup>ER</sup> ÉTAGE**



- |                                                  |                                                      |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1. Le département de la Marne                    | 16. Les Bons Restes                                  |
| 2. Comité de bridge de Champagne                 | 17. Unis-Cité                                        |
| 3. Trouver sa clé                                | 18. NEOMA                                            |
| 3b. REV'en Champagne                             | 18b. Grand Reims - Direction des déchets             |
| 4. Le Regard au Bout des Doigts                  | 19. Ville de Reims (culture, seniors, jeunesse, ...) |
| 5. Association AIMC SSIAD Chemin Vert et Orgeval | 19b. Innovteam                                       |
| 6. L'Assurance maladie                           | 20. Reims Échec et Mat                               |
| 7. SNCF                                          | 21. Comal-Soliha                                     |
| 8. Maisons de quartier                           | 22. Grand Reims Mobilités                            |
| 9. Valentin Haüy                                 | 23. Korian                                           |
| 10. AG2R                                         | 24. IUTL-URCA                                        |
| 11. Les Petits Frères des Pauvres                | 25. GMPR (Génération Mouvement en Pays Rémois)       |
| 12. KLESIA                                       | 26. La Poste Cérès                                   |
| 13. Les Girandières                              | 27. Lire et Faire Lire                               |
| 14. Koppelia                                     | 28. Les Parentèles                                   |
| 15. ORRPA - CLIC                                 | 29. Mutuelle JUST                                    |
|                                                  | 30. Bulle D'R                                        |



# LE FORUM DES SENIORS ET DES AIDANTS LE RETOUR

**PROGRAMME**  
**MARDI 18 MARS 2025**  
**STADE AUGUSTE DELAUNE**  
**10 H - 17 H / ENTRÉE LIBRE**

Ville de Reims - Direction de la communication - Ne pas jeter sur la voie publique



## 2<sup>E</sup> ÉTAGE

### ESPACE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ÊTRE 1

11 H 15 - 12 H	Mouv' Flex	Self-défense Relaxation Handpan
13 H - 14 H	Nathan, coach sportif	Gym d'entretien
14 H 45 - 15 H 15	Elo Forme & Détente	Gym et équilibre
15 H 15 - 16 H	Jean-Marie MUSABIMANA	Gym sur chaise
16 H - 16 H 30	Elo Forme & Détente	Danse en ligne

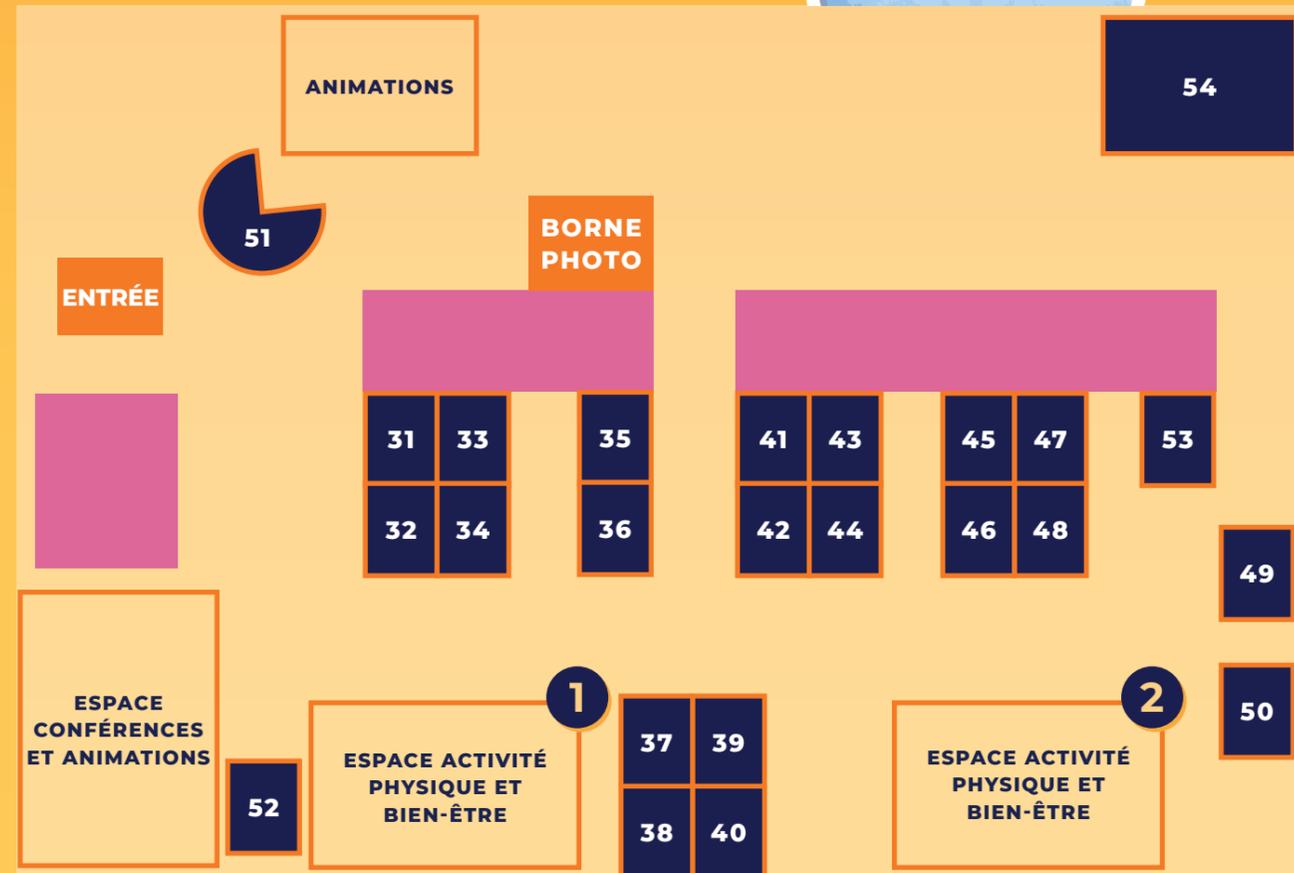
### ESPACE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ÊTRE 2

10 H 30 - 11 H 30	CD Sports 51	Gym et équilibre (séance de 20 min)
11 H 30 - 12 H 15	Jean-Marie MUSABIMANA	Gym sur chaise
14 H - 15 H 30	CD Sports 51	Danse Form' (séance de 20 min)
15 H 30 - 16 H 30	CD Sports 51	Gym et équilibre (séance de 20 min)

### ESPACE CONFÉRENCES ET ANIMATIONS

10 H 30 - 12 H	Conférence sur les aidants HALTEMIS	Docteur Anne MALOULI et Hélène RAZA
12 H 15 - 13 H 15	Unis-cité	Speed dating amical
14 H	Conférence AG2R	Manger, bouger et bien vieillir
15 H 15	Conférence département de la Marne	Activité physique adaptée

## PLAN 2<sup>E</sup> ÉTAGE



- 31. Siel Bleu
- 32. Serviçi
- 33. Amaelles
- 34. Vitalis Médical Reims
- 35. AGIRC-ARRCO
- 36. GIE Aptitude
- 37. Mouv'Flex
- 38. Elo Forme & Détente
- 39. CD51 Sport pour Tous
- 40. Caminito de Tango
- 41. VMEH (Visite des Malades dans les Établissements Hospitaliers)
- 42. ARFO (Association Résidence Autonomie)
- 43. Présence Verte
- 44. Centre Ressource
- 45. CMPS (Centre Marnais Promotion de la Santé)
- 46. PARAF (Plateforme d'Accompagnement et de Répit aux Aidants Familiaux)
- 47. Crédit Municipal
- 48. CCAS - Épicerie sociale et solidaire
- 49. Ville de Reims - Archives municipales et communautaires
- 50. FEPEM - Fédération des Particuliers Employeurs de France
- 51. Ensemble2Génération
- 52. Brain up
- 53. France Alzheimer
- 54. Raphaël JESIERSK, réflexologue (inscription sur place)