



Programme d'activités

JUILLET - SEPTEMBRE 2026

Espace de démonstration pour adapter son domicile
et conserver son autonomie



Programme d'activités

Juillet à septembre 2026

Juillet

Jeudi 9 juillet de 14h à 16h30

Comment prendre soin de son audition ? La presbycusie, qu'est-ce-que c'est ?

Comprendre la presbycusie, son dépistage et ses moyens de compensation dans les actes de la vie quotidienne (regarder la télé, communiquer avec son entourage...). Avec des mises en situation pratiques autour des solutions de compensation.

Atelier présenté avec l'association SURDI59.

Public : 55 ans et plus

Vendredi 17 juillet de 10h à 12h

Comment se protéger des fausses informations ?

Aujourd'hui, les informations circulent partout : télévision, journaux, Facebook, WhatsApp, Internet... Mais comment savoir si une information est vraie ou trompeuse ?

Cet atelier, vous donnera des repères simples pour apprendre à reconnaître les fausses informations, vérifier une source et éviter les pièges des médias et des réseaux sociaux.

A travers des exemples concrets, des mises en situation, des échanges et des conseils pratiques, vous découvrirez :

- Comment repérer une information douteuse ;
- Les réflexes à adopter avant de partager une information ;
- Comment distinguer un site fiable d'une source peu crédible ;
- Les techniques utilisées pour manipuler ou attirer l'attention.

L'atelier se déroule dans une ambiance bienveillante, avec des explications claires et conseils pratiques.

Un moment utile et enrichissant pour gagner en confiance face aux informations du quotidien et mieux naviguer dans le monde numérique.

Conditions : avoir un niveau de connaissance en informatique intermédiaire (savoir utiliser une boîte mail et un moteur de recherche).

Public : 55 ans et plus

Mercredi 29 juillet de 10h à 12h

Comment faciliter les déplacements en extérieur, pour moi ou pour un proche : tricycle, vélo adapté, fauteuil roulant électrique, triporteur. Que choisir ?

L'équipe de Vivez mobilité vous invite à un atelier d'information et d'échange pour découvrir les différentes possibilités de déplacement adaptées à chacun.

Au programme :

- Identifier le mode de déplacement le plus adapté à votre situation, à vos capacités et à votre environnement ;
- Découvrir les solutions d'acquisition : achat, location ou essai ;
- S'informer sur les aides financières et les dispositifs existants.

Et surtout, venez tester plusieurs équipements lors d'essais pratiques !

Un moment ouvert à tous pour trouver des solutions concrètes favorisant l'autonomie, le bien-être et le plaisir de se déplacer.

Tout public.



Août

 **Mardi 11 août de 14h à 16h30**

Un vent de créativité souffle à l'EHPAD ! Atelier création d'éventail.

La Maison Lill'Âges et l'EHPAD Daudet vous invitent à partager un après-midi chaleureux et créatif autour d'un atelier de fabrication d'éventails en papier, réunissant petits et grands dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Au fil de l'atelier, laissez parler votre imagination en décorant et personnalisant de jolis éventails colorés !

Un moment simple et accessible à tous, favorisant les échanges, les souvenirs, la créativité et le plaisir de faire ensemble.

Cet atelier est avant tout une belle occasion de créer du lien entre les générations, de partager des sourires, des discussions et un moment de détente autour d'une activité manuelle ludique et utile ! L'après-midi se clôturera par un goûter offert, afin de prolonger ce moment de partage dans la bonne humeur

Tout public.

 **Samedi 22 août de 10h à 12h**

Des solutions pour connaître et garder des méninges en pleine forme !

Et si on prenait un moment pour mieux comprendre comment fonctionne notre cerveau ?

Cet atelier s'adresse aux personnes souhaitant préserver leurs facultés cognitives et entretenir leur mémoire au quotidien.

Dans une ambiance conviviale et accessible, vous découvrirez :

- Ce que sont les fonctions cognitives (mémoire, attention, raisonnement...)
- Les idées reçues sur la mémoire, et ce qui change vraiment avec l'âge

- La différence entre vieillissement normal et vieillissement pathologique
- Des conseils concrets pour prendre soin de votre cerveau (hygiène de vie, suivi médical, stimulations...)
- Le rôle essentiel de la santé mentale dans le bon fonctionnement cognitif
- Des astuces pratiques pour améliorer mémoire et attention au quotidien

Un atelier alliant informations scientifiques claires et outils concrets, pour mieux comprendre son cerveau et l'aider à rester en pleine forme, le plus longtemps possible.

Atelier animé par une neuropsychologue.

Public : 55 ans et +



