

LES ATELIERS

► 1^{ER} ÉTAGE

De 10h15 à 10h45

Les équipements du quotidien

Animé par une ergothérapeute de "Merci Julie"

De 11h à 12h

Les petits gestes du quotidien pour souffler, déstresser et se recentrer

Animé par un praticien en Gestalt-thérapie de STAC*

De 12h15 à 14h15

Découverte de l'Activité Physique Adaptée (APA)

Atelier toutes les 30min

Animé par Alexis, coach sportif du CCAS*

De 14h30 à 15h

Les équipements du quotidien

Animé par une ergothérapeute de "Merci Julie"

De 15h à 16h

L'olfactothérapie pour réguler les émotions

Animé par une naturopathe de STAC*

De 16h à 17h

Méditation : se reposer vraiment/se ficher la paix pour être pleinement vivant

Atelier toutes les 20min

Animé par une instructrice de méditation de STAC*

LES TABLES RONDES

► SALLE DE CINÉMA

De 10h15 à 11h

Vos droits et démarches administratives (famille, obsèques, transmission de biens, tutelle, curatelle...)

Animée par :

- Un notaire de la Ville de Sucy-en-Brie
- La responsable d'agence des Pompes Funèbres Générales
- Un juriste du CDAD* du Val-de-Marne
- Un juge des tutelles

De 11h15 à 11h45

Arnaques du quotidien et Sécurité numérique

Animée par :

- Le brigadier-chef de la Police Municipale
- L'informaticien de la Mairie de Sucy-en-Brie

De 12h15 à 13h

Séjours de répit

Animée par :

- La chargée du développement de l'association "Int'Act"
- Le directeur de l'association "Vacances Répit Familles"

De 13h30 à 14h30

Aidants, comment réagir/agir face aux comportements liés aux troubles cognitifs ?

Animée par :

- Une instructrice de méditation de STAC*
- Une sophrologue de STAC*
- Une naturopathe de STAC*

De 14h45 à 15h30

Lutte contre la dénutrition

Animée par :

- Le directeur de "Appétits & Associés"
- Une diététicienne de la CPTS*

De 15h45 à 16h45

Réponse émotionnelle et Adaptabilité

Animée par un infirmier hypnothérapeute de STAC*

STAC* : Sucy Thérapies Alternatives et Complémentaires

CCAS* : Centre Communal d'Action Sociale

CDAD* : Conseil Départemental de l'Accès au Droit

CPTS* : Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

45 exposants
sur les
thématiques :

LIEUX DE VIE

PRÉVENTION SANTÉ
ET ÉPANOUISSEMENT
PERSONNEL

RÉSEAUX & ENTRAIDE

VOS DROITS
ET DÉMARCHES
ADMINISTRATIVES

ET AUSSI...

- > Des tests visuels & auditifs
- > Des massages relaxants
- > Un simulateur de vieillissement
- > De la prévention des troubles musculo-squelettiques
- > Des jeux autour de la mémoire
- > Des équipements à essayer sur place

Goûter offert
par l'Épi de S.O.N



COMMENT S'Y RENDRE ?

RER A Sucy-Bonneuil à 10min à pied de l'Espace Jean-Marie POIRIER ou prendre le **bus 431 ou 435** depuis la gare de Sucy-Bonneuil, arrêt Médiathèque.

3 parkings à proximité :

- > Parking des Fontaines (limité 2h)
- > Parking du Marché (payant)
- > Parking Montaleau et sous-sol (payant)



Sucy en brie

PROGRAMME

SALON SENIORS ET AIDANTS

MARDI **13**
JANVIER
2026

“Bien vieillir chez soi”

10H - 17H Espace
Jean-Marie POIRIER
SUCY-EN-BRIE



Liste des exposants
sur le site de la ville !

ENTRÉE LIBRE OUVERT À TOUS

Avec le financement de la Conférence
des Financeurs de la Prévention
de la Perte d'Autonomie du Val-de-Marne

TABLES RONDES

**ATELIERS
DE DÉMONSTRATIONS**
(équipements du quotidien,
prévention...)

**TESTS VISUELS
& AUDITIFS**

ET PLUS DE 45 EXPOSANTS !

