

# « Dugny en Hérit'Âge » Un forum dédié pour nos seniors

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et la Ville de Dugny organisent un événement inédit à destination des seniors dugnysiens : le forum "Dugny en Hérit'Âge". Ce rendez-vous, conçu spécialement pour les aînés, se tiendra le **mardi 29 avril à la Salle Henri Salvador, de 10h à 18h.**



## Un espace d'échange et d'information dédié aux seniors

Ce forum a pour vocation d'accompagner les seniors dans leur quotidien en leur apportant des conseils personnalisés et des informations essentielles sur des sujets qui les concernent directement.

### Parmi les thématiques abordées :

- Les activités et loisirs proposés par l'Espace Municipal des Seniors et les partenaires de la Ville,
- L'adaptation du logement pour un cadre de vie sécurisé et confortable,
- Les démarches à entreprendre pour bien préparer et bien vivre sa retraite,
- L'engagement bénévole et ses bienfaits : donner de son temps aux autres,
- Les services d'aide à domicile pour mieux vivre chez soi.

### Des animations et conférences pour enrichir cette journée

En plus des stands d'information, plusieurs temps forts viendront rythmer la journée :

- Conférence de Laurence Picard, naturopathe : "Hygiène de vie et prévention santé" - 11h00 à 11h45
- Conférence de France Bénévolat 93 : "Faire du bénévolat pendant sa retraite, une implication réfléchie !" - 14h30 à 15h30
- Animation Vélo smoothie : Préparez votre boisson vitaminée tout en pédalant ! 10h00 à 12h00 et 14h00 à 16h00
- Initiation aux arts du cirque et à la magie avec Sham Spectacles - 14h00 à 16h00

Ce premier forum "Dugny en Hérit'Âge" s'annonce comme une belle opportunité pour tous les seniors dugnysiens de découvrir les services, aides et activités qui leur sont dédiés. Nous vous attendons nombreux pour cette journée d'échanges et de découvertes, **le mardi 29 avril à la Salle Henri Salvador !**

Date

Mardi 29 avril, 10:00 - 18:00

Documents

[Plaquette forum des Seniors](#)