

# Santé & Bien-Être 2025

## A L'ESPACE PRÉVENTION DU PARC ROCHETEAU à REVIN



**Tous les LUNDIS**  
10H à 11H & 11H à 12H  
☎ : 06.32.49.34.57

**Accueil des activités de GYM DOUCE**

Enclenchez des habitudes favorables pour votre santé après 60 ans.  
Niveau débutant et confirmé – A partir du 08/09/25  
(Séances HEBDOS)

### Animations - Ateliers ERGOTHÉRAPIE



Accueil  
Malades ou Aidant(e)s  
**3<sup>ème</sup> Lundi /mois**  
☎ : 03.24.54.22.26  
(Renseignements)

### BUS Horizon FÉMININ à REVIN CONSULTATIONS GYNÉCOLOGIQUES



22 octobre 2025

Dépistages MST, de certains cancers,  
prescription, pose de contraception & suivis

☎ : 03.24.22.80.03

### Comment mieux gérer Notre SOMMEIL & le STRESS après 60 ans ?



Un professionnel vous accompagne  
en 5 séances hebdomadaires

Du 15/09 au 13/10/25 (lundis)

☎ 03.24.41.56.32 (15 Places)



### PREVENTION DES CHUTES

En réalité VIRTUELLE  
(Casques LUMEN)

Testez vos performances sensorielles  
avec un ergothérapeute + Les Aides

techniques **JEUDI 02 OCTOBRE 2025**

A partir de 13h30

☎ 03.24.41.56.32 (12 Places)

### Accompagnement & Soins de supports des personnes atteintes du CANCER (Gratuit)



Tous les Jedis de 10h15 à 11h45 :  
Activité Physique Adaptée (APA)

Autres activités à thème (1 fois/ mois) :

Diététique (lundi à 10h00)

Art floral (lundi à 14h00)

Socio-esthétique (vendredi à 14h00)

☎ : 03.24.59.33.31

(Renseignements, dates, inscriptions)



### Consultations-RÉTINOGRAPHIE

DÉPISTAGE des PATHOLOGIES OCULAIRES

liées à l'âge ou au diabète

**MERCREDI 22/10/25**

De 9H00 à 13H00

☎ : 03.26.82.88.85 (Accueil sur RDV)



**PROGRAMME  
SECONDE JEUNESSE**

Donnez de la vie aux années !  
**LE MARDI**

**A partir du 02 SEPT. 2025**

DE 9H30 à 10H30 / DE 10H30 à 11H30

En Visio-séances APA (Direct & REPLAY)

avec Le CCAS - ☎ : 03.24.41.56.32

Découverte de la SOPHROLOGIE de Groupe

Tous les vendredis à partir du 05/09/25

10h00 à 11h00



☎ 06.31.20.92.28 - INFOS (adultes/seniors)

### MARCHE ROSE



HDJ

**DIMANCHE**

**19 OCTOBRE 2025**

**Rassemblement à 9H00  
Parking de la Tamisière  
(Parc Rocheteau)**

**Infos participations**

☎ : 03.24.41.55.67

### PREVENTION DEPISTAGES VACCINATION PARCOURS Santé 3

**MERCREDI 15 OCTOBRE**

**MERCREDI 22 OCTOBRE**

**De 9H à 12H30**



INFOS - ☎ : 03.24.41.56.32 (/56.36)

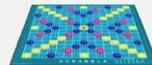


## Parc ROCHETEAU

46 avenue JB Clément à REVIN



## Activités « Bien-être à la retraite », le jeudi de 14h00 à 16h00



Ateliers d'échanges créatifs, GYM cérébrale (Chauffe citron), cuisine, fabrications artisanales,

+ Navette INTRA-MUROS

à partir du 04/09/25 - ☎ : 06.79.05.87.83

Club de l'Amitié : mardi, mercredi & jeudi de 14h00 à 16h00

Accueil « Café », Jeux sur table – Renseignements ☎ : 03.24.41.55.67/(56.32)



## Seniors «INFORMATIQUE», le MARDI de 14h00 à 15h30

Accès gratuit aux ordinateurs, recherches Internet, photos, word/excel, vos correspondances numériques, 1ers usages et accompagnement à la demande

☎ : 03.24.41.56.32 / 06.79.05.87.83

+ Testez vos réflexes sur  
Simulateur de Conduite !

ACCUEIL à l'Espace NUMERIQUE

de La Mission Locale à partir du 1er OCT.2025

Avec les jeunes de la Mission Locale

# Au COSEC à REVIN

BILAN MEDICO SPORTIF et Accompagnement  
Spécifique en Activité Physique Adaptée (APA)

ACCUEIL sur rendez-vous : le JEUDI à 10h45

Publics adultes avec pathologie(s) chronique(s)

Le Sport sur Ordonnance

☎ 06.33.43.08.42



Programme LES EQUILIBRISTES!

JEUDI DE 10H45 à 11H45

DU 04 SEPT AU 11 DEC.

☎ : 06.33.43.08.42



ADULTES avec ou sans pathologie (Gratuit)

APA : Endurance, Tonus musculaire, Mémoire & souplesse

Programme financé par :



Programme «HALTERES &  
FOURCHETTE » (15 séances)



Activité Physique Adaptée et Conseils Nutritionnels

A partir de MARDI 09 SEPTEMBRE de 13h45 à 14h45

INFOS - INSCRIPTION gratuite / 55 ans et plus

mail : groupe@ete-indien-editions.fr

☎ : 03 10 93 06 60

ESPACE SOLIDAIRE  
DE LA VILLE DE REVIN

REPAS DES ANCIENS  
DIM. 12 OCTOBRE  
INFO-CCAS DE REVIN

# MOBILib'SERVICES

Déplacements intramuros avec le CCAS de Revin

Renseignements : ☎ 03.24.41.56.32/06.79.05.87.83 – service GRATUIT



« Courses Seniors »

Faites – les ensemble !

Mardi, Mercredi & vendredi (matins)

Etre âgé(e) de 65 ans et plus et/ou retraité(e) seul(e)  
ou en couple sans véhicule éloigné(e) des zones d'activités  
et des commerces.



VISITES  
DE COURTOISIE

UN TEMPS DE PRESENCE &  
D'ECHANGES À DOMICILE,  
En séjour hospitalier à Revin  
Ecoute – Lecture – Marche  
+ Dépose de livres aux seniors  
MERCREDI & VENDREDI  
(Après-midis)