

SEMAINE DES SÉNIORS DE LA COMMUNE LES DEUX ALPES

Programme D'ANIMATIONS

Commune
les 2 alpes
Mont de Lans - Venosc

DES ATELIERS ET DES
INFORMATIONS POUR LES SÉNIORS
DU 5 AU 9 OCTOBRE 2026

LUNDI 5 OCTOBRE

13H30 À 17H

Mobilité et Sécurité des Conducteurs Séniors avec l'association Itinéraire de Santé au Palais des Sports.
Séance 1 (théorie) : Sécurité routière et plaisir de conduire. Agir et réagir efficacement au volant. Savoir gérer les situations de stress au volant.
Rappel des règles du code de la route.

MARDI 6 OCTOBRE

9H À 12H30

Mobilité et Sécurité des Conducteurs Séniors. Au Palais des Sports.
Séance 2 (théorie) : Rester mobile et informé ! Les nouveaux panneaux et les nouvelles signalisations. Les placements en circulation (ronds-points, giratoires)
Les aptitudes à la conduite et les risques.

13H30 À 17H

Mobilité et Sécurité des Conducteurs Séniors. Rendez-vous au Palais des Sports. Séance 3 (pratique). Améliorer sa sérénité au volant et sa sécurité sur la route. Audit de conduite : exercice de conduite avec parcours sur route avec le formateur.



MERCREDI 7 OCTOBRE

9H30 À 16H

Conférence « Toute une histoire de nutrition ». Atelier culinaire et repas partagé avec Mathilde. Déjeuner en musique et après-midi dansant animés par Michel VITTON. À la Mairie déléguée de Mont-de-Lans, navette gratuite à 8h15 au départ de Venosc pour Mont de Lans. Retour à 16h.

JEUDI 8 OCTOBRE

14H À 16H

Découverte de la Sophrologie avec la Géode espace de vie sociale. Atelier « Prendre soin de soi ». À la mairie déléguée de Mont-de-Lans.

VENDREDI 9 OCTOBRE

14H30 À 17H

Visiter le truck de l'autonomie. Des conseils sur l'aménagement et l'amélioration de l'habitat des séniors. Avec la Communauté de Communes de l'Oisans. Rendez-vous au Palais des sports.



INSCRIPTIONS

Entrée libre - Inscription obligatoire
avant le 21 septembre 2026
par mail : ccas@mairie2alpes.fr
ou par téléphone : **04 76 79 51 29**