

# Journée Information Seniors

**Lundi 28 avril 2025**

Salons de  
l'Hôtel de Ville  
**BLÂMONT**  
de 9h30 à 16h30



**MATIN : LA SANTÉ PAR LA FOURCHETTE**  
**APRÈS-MIDI : L'OFFRE MOBILITÉ**  
**PRÉSENTATION DE LA MAISON DE LA FORÊT**



**Places limitées**

Inscription obligatoire

au 03 83 42 46 41 - virginie.poinsignon@ccvp.fr



**LE TRI  
+ FACILE**



# Programme

MATIN

9h30- 11h30 - La santé par la fourchette

Avec l'âge, les besoins nutritionnels des seniors changent et une alimentation déséquilibrée peut causer fatigue, prise de poids et maladies. À l'inverse, une alimentation équilibrée aide à prévenir des pathologies comme l'ostéoporose, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Un cycle d'ateliers sera ensuite proposé au mois de mai.

Conférence animée par une intervenante de l'association BrainUp



11h30- 12h - Informations diverses

14h30- 15h30 - L'offre de mobilité sur le territoire de la CCVP

Proposée par une animatrice du Pays du Lunévillois



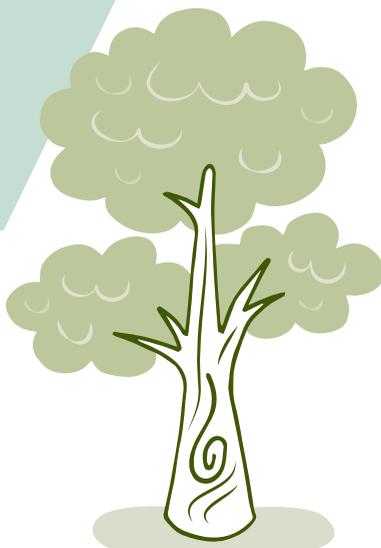
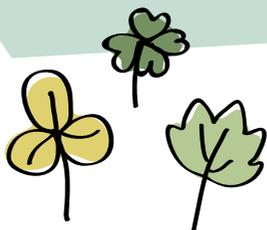
15h30- 16h30 - Le programme d'activités 2025 proposées à la Maison de la Forêt.

Présenté par Lori-Anouk, animatrice de la Maison de la Forêt



REPAS

Entrée  
Hachis parmentier et accompagnement  
Fromage  
Salade de fruits  
Café et Brioche  
(avec la participation du **Club des seniors de Leintrey et de la mairie de Blâmont**)  
**Repas : 15 €, boisson comprise**



Inscription à retourner impérativement avant le  
**vendredi 18 avril 2025** à la :  
Communauté de Communes de Vezouze en Piémont  
38 rue de la Voise - B.P. 8 - 54 450 BLÂMONT

### Bulletin d'inscription

Madame, Monsieur : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Commune : .....

Téléphone :        /        /        /        /

**Sera présent :**

le matin                       l'après-midi

Participera au repas de midi  
accompagné(e) de ..... personne(s),

soit un total de ..... **personne(s)**.

**Prix du repas : 15 € boisson comprise**  
**(chèque à l'ordre du Club des Seniors de Leintrey)**



**Pas d'inscription sans paiement pour le repas**  
**Places limitées**

*Données personnelles :*

*Vos données personnelles sont collectées par la Communauté de Communes de Vezouze en Piémont, ayant son siège social au 38 rue de Voise 54450 BLÂMONT. Elles sont traitées en vue de l'inscription à la « Journée info seniors ». Elles ne seront communiquées à aucun prestataire extérieur. Conformément à la réglementation applicable, vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation, d'opposition, de portabilité et de rédiger des directives post-mortem générales ou particulières relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication sur vos données personnelles. Vous pouvez faire valoir vos droits en contactant à tout moment la CCVP, et en justifiant de votre identité. En cas de litige, vous disposez du droit de saisir une autorité de contrôle. Toute demande d'effacement des données, effectuée à tout moment à l'adresse précédente, est susceptible d'empêcher votre inscription.*