

MODALITÉS PRATIQUES



Évènement gratuit.

Places limitées. **INSCRIPTION OBLIGATOIRE** avant le 6 novembre par :

☎ 05 49 10 01 81

OU

💻 prevention.sud79@appuietvous.org

(Mentionner les noms et prénoms de chaque participant, ainsi qu'un numéro de téléphone. Envoi d'un accusé de réception pour validation de l'inscription).

Participation à la journée entière fortement conseillée afin de pouvoir découvrir l'ensemble des ateliers et stands.



Stationnement sur le parking de l'espace Tartalin.



Accès en bus de ville gratuit > ligne 4 : arrêt "Aiffres Mairie".



Repas sur place possible en apportant votre pique-nique.

Évènement organisé et soutenu par :



FORUM MIEUX VIEILLIR



STANDS D'INFORMATION
TABLES RONDES
ATELIERS



JEUDI 14 NOVEMBRE
2024

8H45 - 17H

AIFFRES

Espace Tartalin
435 rue de l'Eglise

Entrée gratuite

PROGRAMME



8h45 ~ Accueil. **Accès aux stands.**

9h45 ~ Allocution d'ouverture de la journée.

10h00 ~ **Table ronde : " Vieillir en santé : repérer et agir "**

Comment préserver ses capacités fonctionnelles pour limiter les fragilités et utiliser des outils de repérage et de prévention santé pour un vieillissement réussi.

Intervenant(e)s : médecin gériatre, CPAM, ICOPE, Centre Hospitalier de Niort, Dispositif PEP'S.

Modération des 3 tables rondes par M. David PAITRAUD, journaliste santé et pharmacien.

11h30 ~ **Accès aux stands et ateliers**

11h45 ~ Repas 1er groupe / **Accès aux stands et ateliers**

12h45 ~ Repas 2ème groupe / **Accès aux stands et ateliers**

14h00 ~ **Table ronde : " Vieillir épanoui : le bien être n'a pas d'âge "**

Comment maintenir un bien être mental et trouver son équilibre au quotidien. Expérimentation d'un outil de relaxation (la cohérence cardiaque) et présentation d'actions pour se sentir bien.

Intervenant(e)s : psychologue du dispositif Entourage, préparateur mental, MSA Services.

15h10 ~ **Accès aux stands et ateliers.**

15h45 ~ **Table ronde : " Vieillir ensemble : partager, agir, profiter "**

Comment maintenir ses activités, garder son pouvoir d'agir, se sentir utile et maintenir le lien social quand on est senior.

Intervenant(e)s : France Bénévolat, CSC, Seniors bénévole, France Services.

16h30 ~ **Accès aux stands.**

17h00 ~ Clôture de la journée.

Ateliers sur inscription le jour de l'évènement (participation à 1 atelier au choix):

- Quand sommeil rime avec bien être (MSA Services)
- Quand santé buccodentaire rime avec équilibre alimentaire (CPAM 79)
- Bien bouger, bien dans ma planète, bien ensemble (Siel Bleu)
- Gym mémoire (CODEP EPGV)
- Mon audition j'en prends soin (Diapasom - OVE)
- Mon équilibre en vue (MFNA)
- Ma maison à venir (ReSanté-Vous)

STANDS ET ATELIERS



Stands d'information en libre accès toute la journée :

- ADIL des Deux-Sèvres
- ADMR des Deux-Sèvres
- AGIRC-ARRCO
- Appui&Vous Sud Deux-Sèvres / ICOPE
- Assurance Maladie des Deux-Sèvres
- Centre Ressource Territorial
- Centres socioculturels (CSC)
- CIAS du Mellois en Poitou
- CIF-SP
- CODEP EPGV
- Conseil Départemental des Deux-Sèvres
- Diapasom - OVE
- Dispositif PEP'S
- Envie Autonomie
- France Bénévolat
- France Services
- Générations Mouvement
- Groupement Hospitalier et Médico-social du Haut Val de Sèvre et Mellois en Poitou
- Mélioris Maison Sport Santé
- MSA Services
- Mutualité Française Nouvelle Aquitaine
- Plateforme de répit pour les aidants Sud 79
- ReSanté-Vous
- Réseau des médiathèques Niort Agglo
- Service Entour'âge (CCAS et EHPAD de Celles-sur-Belle)
- Service d'écriture publique 79
- Siel Bleu
- UDAF 79
- UFC-Que Choisir
- Unis Cité

Atelier en libre accès toute la journée :
Jeu vidéo interactif et de motricité (Unis Cité)