

CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES

COMMENT BIEN VIEILLIR : INFORMATIONS,
CONFÉRENCE ET ATELIERS DE MISE EN PRATIQUE

MARDI 4 OCTOBRE

de 9h30 à 17h

Espace Matisse à Soyaux
Entrée libre et gratuite



La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Retrouvez le programme de l'ensemble des activités
en EHPAD du 3 au 9 octobre sur www.lacharente.fr

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT des Charentes

 Carsat
Retraite
& Santé
au travail
Centre Ouest

 RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

 ASSURANCE
Maladie
CHARENTE

 Ardevie

 MUTUALITÉ
FRANÇAISE

 CONSEIL DÉPARTEMENTAL
de la
citoyenneté
et de
l'autonomie

 Soyaux

 SOLiHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
CHARENTE

 santé
famille
retraite
services
des Charentes

 Udaf
Charente
UNIS POUR LES FAMILLES

PROGRAMME

9h 30 : Discours d'ouverture

9h 45 : Conférence « Comment préserver son autonomie »

Par le Dr Martine Burbaud- Médecin Directeur
Centre de prévention de Bordeaux AGIRC ARRCO

10 h 15 : Table ronde

« Pour bien vieillir, prendre soin de soi et prévenir les chutes »

Intervenants : Mutualité Française Charente, Association de santé éducation et prévention sur les territoires des Charentes (ASEPT), Union départementale des associations familiales (UDAF), Siel Bleu, Solidaires pour l'habitat Charente (SOLIHA), Equipe mobile de réadaptation ARDEVIE, direction de l'autonomie Conseil Départemental,

11h 30 : Yoga du rire, Rire Santé

(Bernadette Gauthier Yoga du rire Jarnac)

14h : Ateliers de mise en pratique : bien être, prévention

- Prévention des chutes- Association de santé éducation et prévention sur les territoires des Charentes (ASEPT),
- Conseils Nutrition- Union départementale des associations familiales (UDAF)
- Aménagement du logement- Solidaires pour l'habitat Charente (SOLIHA), RESANTE-VOUS
- L'Atelier du Sommeil - Union départementale de l'aide, des soins et des services à domicile UNA CHARENTE VIENNE
- Activités physiques adaptées- SIEL BLEU
- Dépistage vision, repérage des fragilités, bilan de prévention personnalisé - Mutualité Française - AGIRC ARCCO
- Rallye des métiers - Institut de formation 3IE
- Atelier conception de produits esthétiques Charente Nature

Des stands d'information vous accueilleront toute la journée en lien avec les prestations, les services et les activités à destination des seniors.

17 h : Clôture de la journée