

VENDREDI 21 OCTOBRE

- **De 9h à 12h : Ma santé où j'en suis ?** bilans et conseils personnalisés mémoire, dénutrition risques de chutes à destination des patients de la maison de santé à Saint-Mamet, salle polyvalente de Saint-Mamet (inscriptions jusqu'au 14 octobre auprès de la secrétaire du cabinet 04 71 49 20 18).
- **De 9h à 12h : Accompagnement outils numériques et réalisation démarches administratives** au Centre social et culturel d'Arpajon-sur-Cère.
- **De 9h30 à 11h : Portes ouvertes de l'atelier mémoire** à Marmiers (Centre Social de Marmiers, CLIC Aurillac).
- **De 10h à 11h45 : Yoga sur chaise**, Aurillac au Sismographe (Centre Social de Marmiers).
- **De 10h à 12h : Atelier médiation numérique, reconnaître un mail frauduleux et communiquer sur les réseaux sociaux** à la Maison France services de Laroquebrou (Communauté de Communes Châtaigneraie Cantalienne, inscriptions au 04 71 49 33 30).
- **De 14h à 16h : Ma santé où j'en suis ?** bilans et conseils personnalisés mémoire, dénutrition risques de chutes à destination des patients de la maison de santé à Saint-Mamet, salle polyvalente de Saint-Mamet (inscriptions jusqu'au 14 octobre auprès de la secrétaire du cabinet 04 71 49 20 18).
- **À partir de 14h : Gym adaptée et parcours santé séniors** au stade de foot de Polminhac (Centre Social de Vic-sur-Cère et SIEL Bleu).
- **À partir de 15h : Atelier numérique séniors à Murat, maison des Services** (Hautes Terres Communauté).
- **De 16h à 17h : Démonstration et initiation danse en ligne à la salle des fêtes de Polminhac.** (Association les ateliers de la forme).

SAMEDI 22 OCTOBRE

Journée organisée en partenariat avec la Mairie d'Aurillac dans le cadre de l'Automne de la flamboyance.

- **De 10h à 12h au Jardin des Carmes à Aurillac** (sous réserve de conditions météo favorables).
Tests de condition physique adapté, dépistage glycémie cholestérol, hypertension, test de mémoire. (Centre de médecine du sport, Mutualité Française Auvergne Rhône-Alpes, Dr Meylheuc).
- **De 13h à 17h : Présence devant le Centre des Congrès du TRUCK de l'Autonomie SOLIHA «comment mieux aménager son logement»,** aides techniques et financières.
- **À partir de 13h30 au Centre des Congrès : stands des partenaires des journées séniors :** «le parcours des partenaires», venez rencontrer et échanger avec tous les partenaires des journées séniors.
- **De 14h30 à 16h : Conférences au Centre des Congrès**
 - «**Vieillir, bien vieillir c'est-à-dire?**» par Gérard Guièze, professeur de philosophie et conférencier Université Blaise-Pascal Clermont-Ferrand, Université Jean Moulin à Lyon.
 - «**Les bienfaits de l'activité physique pour les séniors**» par Dr Font, **Centre Hospitalier d'Aurillac.**
 - **Cloture des Journées Séniors et goûter partagé offert par les Petits Frères des Pauvres.**

NOS AÎNÉS, UNE RESSOURCE POUR LE CANTAL



ANIMATIONS / INFORMATIONS / ATELIERS / DÉBATS / ÉCHANGES

YDES / AURILLAC / RIOM-ES-MONTAGNES / ARPAJON-SUR-CÈRE / MAURIAc / SAINT-FLOUR / TERRITOIRE OUEST AGGLO LAROQUEBROU / MAURS / PUYCAPEL / SAINT-MAMET / VALLÉE DE L'AUTRE / MAURS / MASSIAC / SAINT-MAMET POLMINHAC / CHAUDES-AIGUES / RUYNES-EN-MARGERIDE / PIERREFORT / ALLANCHE / MURAT / SAINT-MARTIN-VALMEROUX



LUNDI 17 OCTOBRE

- **À partir de 9h30 : Forum mon logement ma sécurité** au **Centre Socio-culturel de YDES** (ASED Cantal).
- **De 9h30 à 11h30 : Accompagnement outils numériques et réalisation de démarches administratives à la maison du bien vivre à Vézac** (centre social d'Arpajon-sur-Cère)
- **De 14h à 15h : Portes ouvertes atelier gym** à **Aurillac, Le Sismographe** (Centre Social de Marmiers).
- **À partir de 14h30 : Conférence «Le sommeil et sa médecine ou la vie bonne» Dr Mompeysson, suivi d'un goûter offert par le Centre Social ALC** à l'**espace Hélietas** (CCAS Aurillac / Centre Social ALC, inscriptions au 04 71 62 88 95).
- **À partir de 15h : Débat et infos «conduire ou ne plus conduire?» à Puycapel** (EVS Vivre en Châtaigneraie et Com. Com. Châtaigneraie Cantalienne).
- **À partir de 15h : Atelier numérique, à Allanche, Hautes Terres services et découvertes** (Hautes Terres Communauté).
- **À partir de 15h : Atelier numérique à Chaudes-Aigues, Maison France Service** (Saint-Flour Communauté).
- **De 15h à 16h : «Ré hydrat'eau nous» avec Bar eaux** à **Aurillac, Le Sismographe** (Centre Social de Marmiers).
- **De 16h à 17h : Yoga du rire** à **Aurillac, Le Sismographe** (Centre Social de Marmiers).

MARDI 18 OCTOBRE

- **À partir de 15h : Atelier numérique à Ruynes en Margeride**, Maison des Services (Hautes Terres Communauté).
- **De 9h à 12h : Aidant-aidé «Du domicile vers le collectif»** : atelier d'activité physique adaptée avec aidant et aidé + atelier nutrition sur l'alimentation des séniors. (**Pôle Séniors Arpajon-sur-Cère**, Siel Bleu, UDAF).
- **De 9h à 12h : Accompagnement outils numériques** et réalisation de démarches administratives au **Centre social et culturel d'Arpajon-sur-Cère**.
- **À partir de 10h : «initiation bungy pump** (bâton marche nordique dynamique) **stade Jean Lavigne à Mauriac** (Centre social de Mauriac).
- **De 10h à 11h30 : La sécurité et internet**, au **Centre social de Marmiers**.
- **De 10h à 12h : Détente et mieux être par la réflexologie (Centre Social d'Arpajon-sur-Cère)**.
- **De 10h à 12h : Activités physiques** VTT électrique parcours 10KM débutants départ **stade Jean Lavigne à Mauriac** (Centre Social de Mauriac, ASNC).
- **De 10h30 à 11h30 : Marche active à Reilhac salle des fêtes** (CODEP GV).
- **De 10h à 12h : Marche active «bois du Pirou» à Saint-Flour** (CODEP GV).
- **De 14h à 17h : Activités physiques** VTT électrique parcours 20KM départ **stade Jean Lavigne à Mauriac** (Centre Social de Mauriac, ASNC).
- **De 14h à 17h : Sensibilisation bucco-dentaire à Riom-es-Montagnes, salle de la Mairie** (ASED Cantal, UDAF).
- **De 14h à 19h : Rallye séniors** «la tête et les jambes», **la Terrasse à Ytrac** (Centre Social À La Croisée des Autres et associations locales).
- **À partir de 14h : Théâtre Forum à Saint-Flour, gymnase de la Besserette**. (Contrat Local de Santé de l'Est Cantal, Maison Familiale et Rurale, Centre Social de Saint-Flour).
- **À partir de 15h : Atelier numérique à Ruynes-en-Margeride, Maison France Service** (Saint-Flour Communauté).
- **À partir de 16h : Gym douce séniors à Ydes, Salle des fêtes** (CODEP GV).
- **À partir de 17h30 : Gym douce séniors à Champs-sur-Tarentaine, salle des fêtes** (CODEP GV).
- **De 18h à 20h : Accompagnement outils numériques** et réalisation démarches administratives au **Centre social et culturel d'Arpajon-sur-Cère**.

MERCREDI 19 OCTOBRE

- **De 15h à 16h30 : Atelier numérique à Pierrefort**, Maison des Services (Hautes Terres Communauté).
- **De 9h à 10h : marche active à St-Paul-des-Landes**, salle des fêtes (CODEP GV).
- **À partir de 14h30 : Bougez dansez à Crandelles**, salle des fêtes (ARSEPT, Centre Social Intercommunal de la Vallée de l'Authre, Centre Social À la Croisée des Autres).
- **À partir de 14h45 : gym douce bien-être, Pléaux** salle du temps libre, (CODEP GV).
- **À partir de 15h : atelier numérique séniors à Massiac, Hautes Terres services et découvertes** (Hautes Terres Communauté).
- **À partir de 15h : atelier numérique à Neuvéglise**, Maison France Service (Saint-Flour Communauté).

JEUDI 20 OCTOBRE

- **De 9h à 12h : Atelier jeux numérique au centre social d'Arpajon sur Cère**
- **De 10h à 12h : Animation prévention séniors, au marché de Maurs** (Fédération des Centres Sociaux du Cantal, Association pour le développement du Pays d'Aurillac).
- **De 9h à 9h30 : Café et gourmandises offertes à Marmanhac**, salle l'Estaplou (Centre Social Intercommunal de la Vallée de l'Authre).
- **De 9h30 à 10h15 : Atelier initiation tablette au foyer de Marmanhac** (Centre Social Intercommunal de la Vallée de l'Authre).
- **De 10h à 12h30 et de 14h à 16h : Permanence de la plateforme d'accompagnement et de répit au pôle territorial de Santé de Saint-Flour** (UDAF, Saint-Flour Communauté).
- **De 10h15 à 11h : « La recette magique » jeu coopératif au foyer de Marmanhac** (Centre Social Intercommunal de la Vallée de l'Authre).
- **De 11h à 12h : Marche douce** ou jeux de mémoire et motricité si mauvais temps **à Marmanhac** (Centre Social Intercommunal de la Vallée de l'Authre).
- **De 14h à 16h : Atelier de gym douce** suivi d'un échange sur les bienfaits de la pratique sportive **à la maison de la jeunesse de Saint-Mamet-La-Salvetat** (EVS Familles Rurales Entre Cère & Rance).
- **De 14h à 17h : Belote et jeux divers au Centre Social de Marmiers**, salle ludothèque.
- **À partir de 14h : Ciné santé «La conspiration des belettes»** avec Thierry Roches, psychologue **à Massiac salle des associations rue de la paix** (Contrat Local de Santé de l'Est Cantal / Mutualité Française Auvergne Rhône-Alpes).
- **À partir de 14h : RDV santé-nature** pour une séance d'activités physiques adaptées puis confection et dégustation d'une pause goûter **au Centre Social du Cap Blanc** (Centre Social Cap Blanc et SIEL bleu, infos et inscriptions : 06 37 18 08 09).
- **À partir de 14h30 : Présentation activités séniors du Centre Social d'Arpajon-sur-Cère et du pôle Séniors**, suivi d'une après-midi chants et danses, **salle de la Vidalie** (Pôle Séniors d'Arpajon-sur-Cère, Centre Social d'Arpajon-sur-Cère) .
- **À partir de 15h : Atelier numérique à Pierrefort**, Antenne France Service (Saint-Flour Communauté).
- **À partir de 15h : Atelier numérique séniors à Neussargues**, Maison des Services (Hautes Terres Communauté, Saint-Flour Communauté).
- **À partir de 16h30 : Gym douce bien-être, Saint-Martin-Valmeroux**, salle des associations (CODEP GV).
- **De 18h à 20h : Accompagnement outils numériques et réalisation de démarches administratives au Centre Social et Culturel d'Arpajon-sur-Cère**.