



NOS ÂÎNÉS, UNE RESSOURCE POUR LE CANTAL

Les journées Séniors

st-flour • 12 octobre

aurillac • 25/26 octobre

animations • informations
ateliers • débats • échanges

Bien
chez soi
avec les
autres
dans son
corps
dans sa
tête

Programme
2019



Le vieillissement est une étape de la vie qui nous concerne tous. Pour préparer la société au grand boom (augmentation de 80% des plus de 60 ans d'ici 2050), les conditions d'un vieillissement heureux se développent au travers de la Silver économie. Elle intègre toute la diversité des biens et des services qui favorisent l'état de santé, l'autonomie et la qualité de vie de nos aînés.

C'est dans cet esprit de transversalité et de globalité que l'évènement des journées seniors a été pensé par les multiples partenaires du projet.

A travers la mobilisation de ressources telles que les fonds LEADER et le Contrat Local de Santé, l'ADEPA a à cœur de soutenir cet évènement qui rend visible l'ensemble des moyens mis en œuvre par les acteurs économiques et sociaux du territoire pour adapter la société au vieillissement.

Henri MANHES - Président de l'ADEPA (Association pour le Développement du Pays d'Aurillac)



Le vieillissement de la population et l'allongement de la durée de vie nécessitent de repenser la place des seniors dans la société, ainsi que les politiques de prévention et les relations entre générations. Le vieillissement doit être considéré comme une ressource et une opportunité pour les territoires et la société.

Les centres sociaux, acteurs généralistes de l'Animation de la Vie Sociale, permettent à chaque senior, quelque soit son âge et ses fragilités, de rester acteur et de participer à la vie sociale le plus longtemps possible. Ils contribuent, en partenariat avec les acteurs spécialisés, à inventer au quotidien sur le territoire de nouvelles réponses au vieillissement, à « fabriquer des possibles ».

A l'initiative de la Fédération Départementale des Centres Sociaux, en collaboration étroite avec l'ADEPA et la MFR de St Flour et avec le soutien du Conseil Départemental du Cantal, ces Journées Seniors sont le résultat d'un partenariat fort. Elles ont pour but d'apporter toutes les informations nécessaires et de répondre aux questions que chacun se pose pour vieillir en étant bien dans son corps, bien chez soi et bien avec les autres.

Brigitte CHAVIGNIER - Présidente de la Fédération Départementale des Centres Sociaux du Cantal



Une enquête récente* vient d'affirmer que les aînés considèrent que le bonheur s'apprend tout au long de la vie, que les seniors de plus de 70 ans sont globalement heureux. « Bien-être », « bien-vieillir » et « petits bonheurs » apparaissent comme les trois voies vers le bonheur.

La prévention est devenue une priorité du Conseil départemental et de la Conférence des financeurs du Cantal qui soutiennent fortement ces actions.

Pour favoriser le maintien des capacités, pour découvrir de nouvelles approches et lutter contre la perte d'autonomie, les « journées seniors » mettront en avant la multiplicité des pratiques, la diversité de l'offre dans ce domaine.

Je vous invite donc à venir découvrir ou redécouvrir les acteurs qui portent ces actions de prévention sur notre territoire pour que chacun puisse s'engager dans un parcours de prévention qui lui convienne et qui lui permette de retarder le plus possible les effets du vieillissement

*L'Observatoire de l'Âge Viaivoice

Sylvie LACHAIZE - Vice-présidente du Conseil départemental du Cantal, en charge de la solidarité sociale, de l'autonomie et de la citoyenneté



saint-flour
12 OCTOBRE 2019

GYMNASÉ DE BESSERETTE

De 9h à 14h30 :

- Atelier sophrologie « Mieux dormir après 60 ans » (9h30- 11h)
- Conférence « Humanitude » (10h30 – 12h00)
- Chorale (12h)
- « Bien manger à tout âge » (13h30 – 14h30)

En continu de 9h à 14h30, nombreux stands et ateliers :

- Santé
- Sécurité routière
- Jardinage
- Alimentation
- Visites de l'appartement témoin (MFR de Massalès)
- Marche nordique
- Activités physique et de loisirs...

SALLE DES JACOBINS

De 15h à 17h :

Théâtre Forum « Ça déménage ! »

Quatre amis retraités vont être amenés à réfléchir sur leur façon de mieux vivre leurs années «Bel âge». Retraite, nouvelles technologie, alimentation, isolement... Autant de thématiques abordées dans ce spectacle interactif mis en place par la compagnie Globe théâtre.

info

- Restauration rapide offerte à midi
- Navettes gratuites :
 - entre le Gymnase de Besserette et la salle des Jacobins
 - entre le Gymnase de Besserette et la MFR de Massalès
- Transport gratuit :
 - départ de Chaudes-Aigues à 8h30 (arrêt à Neuvéglise) et retour à 17h de Saint-Flour
 - départ de Pierrefort à 8h30 et retour à 17h de Saint-Flour
 - départ de Ruynes en Margeride à 8h45 et retour à 17h de Saint-Flour
 - départ de Murat à 8h45 et retour à 17h de Saint-Flour



aurillac

25 & 26 OCTOBRE 2019

VILLAGE BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE

ESPACE DES CARMES

10h-18h / Vendredi 25 octobre

10h-17h / Samedi 26 octobre

Infos, rencontres, échanges autour des stands proposés :

- Centre de prévention bien vieillir / Agirc-arrco Auvergne
- Dépistage des troubles visuels / Association Prévention Dépistage visuel
- Tests glycémiques, cholestérol, mesure de la tension artérielle / Mutualité Française Auvergne Rhône Alpes
- Information sur le dépistage des cancers / Centre de coordination Auvergne Rhône Alpes Dépistage des cancers (ex-Ardoc)
- Espace partagé d'information sur les maladies chroniques et les handicaps liés au vieillissement (Ligue contre le cancer, Surdi 15, OCADI...)
- Dossier Médical Partagé (DMP) : informations et ouvertures de DMP* / Caisse Primaire d'Assurance Maladie (* avec la carte Vitale)
- Information sur l'hygiène bucco-dentaire / Mutualité Française Auvergne Rhône Alpes (uniquement le vendredi)
- Stand Sophrologie et Yoga / Elsa Drouet
- Réflexologie / Isabelle Thomas
- Socio-esthétique / Corps et Reflet
- Podologie / Fabrice Constenso
- Présentation d'ateliers de prévention et d'outils de stimulation sensorielle / Association Régionale Santé Education et Prévention sur les Territoires (ARSEPT) et Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)
- Informations sur l'aide à la culture et au sport / CCAS de la ville d'Aurillac
- Informations sur les ateliers de prévention / ASED Cantal

ATELIERS	Vendredi	Samedi	Lieu
Sophrologie et Yoga / Elsa Drouet	11h à 12h	15h30 à 16h30	Petite salle / Espace des Carmes
Réflexologie / Isabelle Thomas	14h à 15h	11h à 12h	
Socio-esthétique / Corps et Reflet	15h30 à 16h30	14h à 15h	
Mémoire / ARSEPT	en continu		Espace des Carmes



aurillac
25 & 26 OCTOBRE 2019

PÔLE ACTIVITÉ PHYSIQUE

GYMNASÉ JULES FERRY

10h-18h / Vendredi 25 octobre

10h-17h / Samedi 26 octobre

Infos, rencontres, échanges autour des stands proposés :

- Centre médico-sportif / Centre Hospitalier d'Aurillac
- Ergothérapeute / Centre Hospitalier d'Aurillac (uniquement le vendredi)
- DAHLIR, DAPAP 15 : Dispositif d'Accompagnement vers la pratique d'activité physique / Louise Clerc
- Service des sports de la Mairie d'Aurillac
- Activité physique adaptée / Siel Bleu
- Comité Départemental de Gym volontaire du Cantal
- Comité Départemental de la Retraite Sportive

Ateliers :

- Ateliers tests condition physique du sénior, tests assis-debout, altères, tests marche, tests force souplesse équilibre et endurance / en continu / Centre médico-sportif - Centre Hospitalier d'Aurillac
- Atelier sur la sarcopénie : dépistage, prévention et programme d'actions / en continu / Professeur d'Activité Physique Adaptée - Centre Hospitalier d'Aurillac
- Atelier sur l'aménagement du logement pour prévenir les chutes et maintenir l'autonomie / Ergothérapeute - Centre Hospitalier d'Aurillac (**uniquement le vendredi**)
- Atelier équilibre / Service des sports de la Mairie d'Aurillac
- Atelier « Rester actif avec les objets du quotidien » / en continu / Siel Bleu
- Randonnée Marche nordique avec le Comité Départemental de Gym volontaire à **10h30 le vendredi et le samedi**. Point de ralliement devant le stand, au gymnase Jules Ferry.
- Atelier découverte VTT et vélo électrique, MCF des volcans, **Place des Carmes**



aurillac
25 & 26 OCTOBRE 2019

VILLAGE BIEN CHEZ SOI

CENTRE PIERRE MENDOËS-FRANCE

10h-18h / Vendredi 25 octobre

10h-17h / Samedi 26 octobre

Infos, rencontres, échanges autour des stands proposés :

- Informations sur les aides à l'aménagement du logement et les économies d'énergies / SOLIHA Cantal
- Espace partagé d'information sur les formations dans le secteur de l'aide à la personne et la domotique (Le Campus CCI du Cantal, GRETA des monts du Cantal, Maison Familiale et Rurale du Cantal, AFORMAC ...)
- Information sur le jardinage et l'alimentation/Centre Permanent d'Initiative pour l'Environnement de Haute Auvergne (CPIE)
- Information, conseil et orientation sur l'accès aux droits et au maintien de l'autonomie / Centre Local d'Information et de Coordination du Bassin d'Aurillac (CLIC) et Maison de l'Autonomie du Conseil Départemental du Cantal + Ergothérapeute Conseil Départemental (uniquement le samedi)
- CDCA : Conseil départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie
- Présentation du parcours de soins de la personne hospitalisée : hospitalisation, retour à domicile, accueil en EHPAD, prise en charge de la personne aidée / Centre hospitalier d'Aurillac
- Présentation de l'Unité Parkinson à Ydes / Centre hospitalier d'Aurillac
- Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants familiaux du Cantal / Union Départementale des Associations Familiales (UDAF Cantal)
- France Alzheimer
- Information sur la protection juridique des majeurs/Union Départementale des Associations Familiales (UDAF Cantal et AT 15)
- Espace partagé d'information sur les services d'aide à la personne (Adhap services, ASER, ADMR, AD quotidien, Présence verte...)



aurillac
25 & 26 OCTOBRE 2019

- Ecoute, conseil et soutien aux victimes et témoins de mauvais traitements / EMPAPH 15

Ateliers :

- Simulateur de vieillissement / Adhap service et Domidom
- Jardinage et alimentation / Centre Permanent d'Initiative pour l'Environnement de Haute Auvergne (CPIE)

VILLAGE BIEN AVEC LES AUTRES

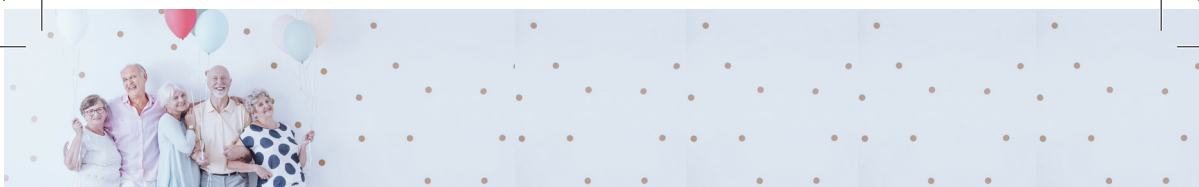
CENTRE DES CONGRÈS

10h-18h / Vendredi 25 octobre

10h-17h / Samedi 26 octobre

Infos, rencontres, échanges autour des stands proposés :

- Stand et ateliers nutritionnels, « Bien manger à tout âge » / Léonie Cuvellier diététicienne (10h / 11h / 14h / 16h)
- Premiers secours, savoir alerter, secourir / UDSP 15
- Sécurité routière, simulateur de conduite / Association de prévention routière
- Information sur la succession / Chambre des notaires - Maître Boyer (uniquement le vendredi)
- Association nationale des consommateurs CLCV
- Atelier budget / Banque de France (uniquement le vendredi)
- Informations printemps des générations et automne de la flamboyance / service animation mairie d'Aurillac
- Génération mouvement- Les Aînés ruraux du Cantal
- Université inter âges
- Médiathèque d'Arpajon-sur-Cère
- Fédération Départementale des Centres Sociaux , Pôle sénior Arpajon -sur-Cère, Pôle séniors Saint-Paul des Landes (stand , animation)
- Comité Départemental de la Retraite sportive du Cantal
- Institut d'études occitanes
- Espace numérique (ordinateurs / tablettes) / Fédération départementale des centres sociaux du Cantal , Pôle sénior Arpajon, Pôle seniors Saint Paul des Landes, salle n° 4
- Transport, mobilité / Stabus
- Initiation country / Forever country - le samedi à partir de 14h



aurillac
25 & 26 OCTOBRE 2019

CONFÉRENCES

CENTRE DES CONGRÈS

Vendredi 25 octobre

- Conférence « **Humanitude** » à destination des professionnels / Humanitude formations
10h30 / 12h - Salle N° 1
- Conférence « **Séniors et activité physique** » / Manuel Font, Médecin du sport au centre hospitalier d'Aurillac
10h30 / 12h - Salle de l'amphi
- Table ronde « **Comment vieillir heureux avec ou sans mémoire** » / Marie Anton, psychologue, ARSEPT
10h30 / 12h - Salle n°3
- Conférence sur la **transmission du patrimoine** / Maître Jean-Marie Boyer, Chambre des Notaires 1
14h / 15h30 - Salle n° 1
- Conférence « **Tout savoir sur la mémoire** » / Centre de prévention bien vieillir Agirc-arrco Auvergne - Dr Eva Almeida
14h / 15h - Salle de l'amphi
- Conférence « **Sénior et bien dans sa tête** » / Centre de prévention bien vieillir Agirc-arrco Auvergne - Noémie Tentoni
15h / 16h30 - Salle n°3
- Conférence « **L'importance d'une bonne alimentation** » / Centre de prévention bien vieillir Agirc-arrco Auvergne - Dr Eva Almeida
16h / 17h - Salle de l'amphithéâtre

Samedi 26 octobre

- Conférence « **La sexualité à tout âge** » / Centre de prévention bien vieillir Agirc-arrco Auvergne - Noémie Tentoni
10h30 / 12h - Salle n°1
- Conférence « **Seniors !?...cerveau...médicaments ...** » / Docteur Perol - 10h30 / 12h - Salle n°3 - 10h30 / 12h - Salle n°3



AURILLAC
25 & 26 OCTOBRE 2019

- Conférence « **Le sommeil** » / Centre de prevention bien vieillir Agirc-arrco Auvergne - Dr Eva Almeida
11h / 12h - Salle de l'amphi
- Conférence « **Sénior et bien dans sa tête** » / Centre de prevention bien vieillir Agirc-arrco Auvergne - Noémie Tentoni
14h / 15h - Salle n°2
- Conférence « **Savoir décrypter les contrats d'Assurance retraite, santé...** » / CLCV Défense des consommateurs - 15h / 16h - Salle n°1
- Table ronde , échanges « **S'investir pour conserver le lien social** » / Fédération Départementale des centres sociaux (16h / 17h salle N°3)

CINÉ-DÉBAT AUTOUR DU DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN ET DES DÉPISTAGES ORGANISÉS

CINEMA LE CRISTAL
1 RUE DE LA PAIX À AURILLAC

Vendredi 25 octobre
18h30 à 21h30

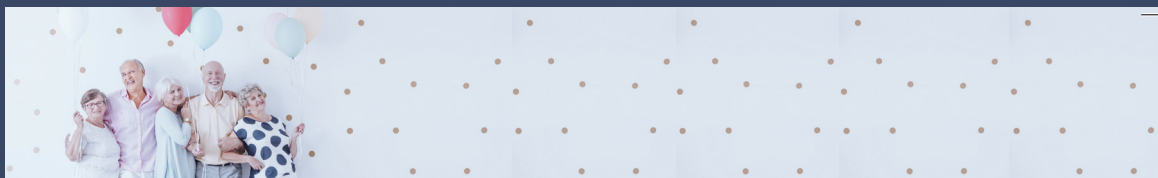
- Projection du film « De plus belle », réalisé par Anne-Gaëlle DAVAL avec Florence Foresti, Mathieu Kassovitz, Nicole Garcia et Jonathan Coen, suivie d'un débat.
- Ciné-débat organisé par le Comité de Promotion des Dépistages Organisés du Cantal avec l'aimable participation de professionnels de santé du Cantal.

VILLAGE DU BIEN ÊTRE ET DE LA SILVER ECONOMIE

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU CANTAL

10h-18h / Vendredi 25 octobre
10h-17h / Samedi 26 octobre

*Retrouvez ici tout ce dont vous avez besoin pour prendre soin de vous !
Des exposants à votre écoute dans les domaines du bien-être, de la santé, de la domotique, des loisirs... et bien d'autres encore.*



infos PRATIQUES

NAVETTES aurillac

Trajet (aller-retour)	Départ		
Montsalvy / Lafeuillade-en-Vézie / Arpajon-sur-Cère / Aurillac	9h15 devant la mairie de Montsalvy		
Mours / Saint-Mamet / Aurillac	9h sur la place de l'Europe		
Laroquebrou / Saint-Paul-des-Landes / Aurillac	9h30 sur le parking du foirail		
Saint-Jacques-des-Blats / Vic-sur-Cère / Aurillac	9h15 à l'arrêt de bus devant la boulangerie de Saint-Jacques-des-Blats		

NAVETTES ST-FOUR

Trajet (aller-retour)	Départ		
Chaudes - Aigues / Saint-Flour	8h 30 devant le casino de Chaudes-Aigues		
Pierrefort / Saint-Flour	8h 30 devant le collège de Pierrefort		
Ryunes en Margeride / Saint-Flour	8h 45 devant la mairie de Ryunes-en- Margeride		
Murat / Saint-Flour	8h 45 place du Balat à Murat		

navettes gratuites

	Arrêts (prise de passagers)	Arrivée	Retour
	9h30 en face de la Mairie de Lafeuillade en Vézie 9h45 à l'arrêt de bus avant le rond-point du parapluie à Arpajon-sur-Cère	Centre des Congrès - Aurillac	Centre des Congrès : - vendredi 25/10 à 18h30 - samedi 26/10 à 17h30
	9h25 à Saint-Mamet sur la place de l'an 2000		
	9h45 devant l'église Saint-Paul-des-Landes		
	9h30 devant la gendarmerie de Vic-sur-Cère		

	Arrêts (prise de passagers)	Arrivée	Retour
	8h45 à Neuvéglise	Gymnase de Besserette	17h 15 Salle des Jacobins



infos ET CONTACTS

lesjourneesseniors.com

 lesjourneesseniors

 St-Flour : 04.71.23.75.98
Aurillac : 04.71.62.70.05 - 04.71.63.87.08

©Katarzyna Bialasiewicz Photographie.eu / CDI15

