



Isle Vern Salembre
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Tisseurs de lien social

La Semaine Bleue

« Vieux ? Moi, jamais ! »

Animations & ateliers gratuits
pour seniors (+ 55 ans)

Du 3 au 7 octobre 2022



Dordogne
PÉRIGORD
LE DÉPARTEMENT dordogne.fr

Carsat Retraite & Santé au travail



santé
famille
retraite
services



lundi
3
octobre

mardi
4
octobre

● **9h30-12h : Saint-Aquilin (Salle des fêtes)**

Prévention Santé - Nutrition

- Atelier Prévention des chutes animé par Aurélie NEUMANN, bénévole
- Atelier Nutrition (10h) animé par l'ASEPT
- Atelier Cuisine : préparation poke bowl animé par le Restaurant Le Saint Aquilin

● **9h30-12h : Neuvic (Salle de la Résidence autonomie)**

Prévention santé, budget, maintien à domicile

- La Villa Santé Mobile - consultation infirmière animée par le CH de Périgueux*
- Mon budget, ma retraite et moi (10h) animé par l'ASEPT
- Stand CASSIOPEA - Téléassistance, ALMA et Prévention Santé
- Stand Présence Verte - Téléassistance et Conciergerie d'Ici
- Stand d'informations et Atelier Numérique (10h-11h) animé par l'AASE
- La Caravane des Folies Ordinaires - promotion en santé mentale animée par le CH Vauclaire
- Stand d'informations « Maintien à domicile » animé par l'ANACE

14h-19h : Saint-Astier (La Fabrique)

Vieux ? Moi jamais!

- **14h-16h** : Forum des partenaires : stands d'informations - MSA - CARSAT AGIRC ARRCO - ASEPT - GEM Neuvic (Groupement d'Entraide Mutuel) - L'Atelier budgétaire - AASE - Maison de Protection des familles - CCAS - CIAS de la CCIVS - Présence Verte - Cassiopea - CH Vauclaire - Banque de France - France Parkinson - Villa Santé Mobile (CH Périgueux) - La Bobine (Ricochets) - GE APA (Activités Physiques Adaptées) - IsleCo
- **16h-18h** : Ciné - Débat « Avant j'étais Vieux » animé par Jean Jacques AMYOT
- **18h-19h** : Clôture autour d'un verre de l'amitié

gratuit

mardi 4 octobre

AVANT, J'ÉTAIS VIEUX... LE CINÉ-DÉBAT

16h-18h - Saint-Astier (La Fabrique)

**Projection du spectacle suivie d'un échange
avec Jean-Jacques Amyot, psychosociologue.**

Viellir n'est pas une punition ! Vous le découvrirez à travers l'histoire de Pierre, un sexagénaire irascible, embourbé dans ses habitudes de jeune retraité. Un atelier de "méditation pleine conscience" va faire basculer sa vie : sous les traits d'une jeune femme à l'allure débraillée, sa conscience s'invite dans son quotidien pour lui redonner goût à la vie.

Après la projection, vous aurez l'occasion d'échanger librement avec Jean-Jacques Amyot, psycho-sociologue et conférencier spécialisé sur la question du bien-vieillir, lui-même récemment retraité, et de débattre avec lui sur des thématiques liées au passage à la retraite et aux nouvelles perspectives de vie qui s'offrent à vous.



INSCRIPTION OBLIGATOIRE SUR LE SITE DE L'ASEPT PÉRIGORD AGENAIS :

www.asept-perigord-agenais.fr/nos-actions/conf%C3%A9rences-d%C3%A9bats.html

OU AU 05 53 80 86 86

INSCRIPTION OBLIGATOIRE aux ateliers au : 05 53 80 86 86

mercredi
5
octobre

9h30-12h : Grignols (Salle des fêtes)

Arnaques et numérique

- Atelier Comment prévenir les arnaques animé par la Maison de Protection des Familles de la Gendarmerie Nationale
- Atelier Découvrir l'application Google Lens pour mieux comprendre le monde qui vous entoure animé par IsleCo
- Accompagnement Social animé par le CIAS de la CCIVS

14h30-17h : Montrem (Salle Jean Ferrat et bibliothèque)

Prévention Santé

- Activ' Mobile (téléassistance) animé par Présence Verte
- Stand de La Ligue contre le cancer Dordogne
- Simulateur de vieillissement et stand d'informations sur la téléassistance animé par Cassiopea
- Stand Conseils en santé par les infirmiers libéraux de Montrem
- Animation intergénérationnelle animée par les jeunes de l'Espace Jeunes de la CCIVS

jeudi
6
octobre

9h30-12h : Saint-Astier (Marché)

Informations générales et gestion du stress

- La Villa Santé Mobile - consultation infirmière animée par le CH de Périgueux*
- Stand Présence Verte - Téléassistance et Conciergerie d'Ici
- L'Atelier Budgétaire
- Stand d'informations et Happyvisio (des conférences et des ateliers gratuits en ligne) animé par Cassiopea
- Stand d'informations de la Maison de Protection des Familles de la Gendarmerie Nationale
- Stand d'informations du CCAS et de la Résidence Autonomie de Saint-Astier
- Stand d'informations du CIAS de la CCIVS
- Stand d'expression créative animé par l'AASE
- Atelier Gestion du Stress (10h-11h) animé par l'AASE - Salle du Conseil (Mairie)

vendredi
7
octobre

9h30-12h : Léguillac-de-l'Auche (Salle des fêtes)

Arnaques et numérique

- Atelier Comment prévenir les arnaques animé par la Maison de Protection des Familles de la Gendarmerie Nationale
- Atelier Découvrir l'application Google Lens pour mieux comprendre le monde qui vous entoure animé par IsleCo
- Accompagnement Social animé par le CIAS de la CCIVS
- Roue de la Santé (quizz et évaluation santé) animée par le CH de Périgueux, Dispositif Infirmier de Prévention Santé Seniors



*La villa Santé Mobile est un espace d'accueil pour réaliser des démarches en ligne et faciliter l'accès au système de santé, un espace de prévention et d'éducation à la santé.

Tisseurs de lien social

Merci à tous les partenaires, aux associations locales et aux mairies de Grignols, Léguillac-de-l'Auche, Montrem, Neuvic, St-Aquilin et St-Astier pour leur participation.



Renseignements et/ou inscriptions :
Courriel : tisseursdelien@ccivs.fr / Tél. : 05 53 80 86 86