

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire aux animations, trois possibilités s'offrent à vous :

EN LIGNE

Formulaire d'inscription disponible sur montdemarsan.fr
ou en scannant le QR Code ci-après



PAR TÉLÉPHONE

En contactant directement le CIAS du Marsan au 05 58 03 15 03

EN COMPLÉTANT LE FORMULAIRE CI-DESSOUS

À renvoyer au CIAS du Marsan : 326 rue de la Croix-Blanche, 40000 Mont de Marsan

Nom : Prénom :

Numéro de téléphone :

Adresse mail :

Cochez les animations auxquelles vous souhaitez participer :

► Vendredi 13 juin

- ☐ 9h15 ☐ 9h45 ☐ 10h30 ☐ 11h ☐ 14h ☐ 14h30 ☐ 15h15 ☐ 15h45 | Ateliers zen
☐ 10h-11h30 | Conférence "Les proches-aidants"
☐ 14h ☐ 14h40 ☐ 15h20 ☐ 15h50 | Soins esthétiques
☐ 15h-16h | Jeu de société du Bien Vieillir

► Samedi 14 juin

- ☐ 9h ☐ 9h30 ☐ 10h ☐ 10h30 ☐ 11h ☐ 11h30 | Sensibilisation aux gestes des premiers secours
☐ 10h30-12h | Pièce de théâtre "La danse de l'oubli"
☐ 14h-15h | Atelier soin du visage
☐ 14h ☐ 15h | Ateliers Brain Ball
☐ 14h-15h30 | Escape Game
☐ 15h30-16h30 | Atelier soin des mains

INFORMATIONS PRATIQUES

NOUS TROUVER

AUBERGE LANDAISE

328 rue de l'Auberge Landaise, 40000 Mont de Marsan
Parking devant l'Auberge et site accessible aux PMR

CONTACT

CIAS DU MARSAN

contact.cias@cias-montdemarsan-agglo.fr / 05 58 03 15 03

DÉCOUVREZ LA MAT !

À l'occasion du salon des seniors,
la Maison d'Accueil Temporaire vous ouvre ses portes.
Deux créneaux vous sont proposés chaque jour,
à 10h et à 15h, pour venir visiter cette structure,
solution de répit pour les aidants !
Pour ceux qui le souhaitent,
départ en minibus depuis l'Auberge Landaise.

Maison d'Accueil Temporaire
1 avenue Henri Lacoste, 40000 Mont de Marsan

Salon organisé par le CIAS du Marsan,
avec le soutien financier de la Conférences des financeurs et la CARSAT



SALON DES SENIORS

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres
ANCIENNEMENT FORUM BIEN VIEILLIR



VEN 13 + SAM 14 JUIN 2025

9h-17h | AUBERGE LANDAISE, MONT DE MARSAN

LE PROGRAMME

Une trentaine de professionnels présents pour vous accompagner dans votre rôle d’aidant. Tout au long de ces 2 jours, tentez de gagner des lots grâce à de nombreux tirages au sort !

VENDREDI 13 JUIN

► 9h15-11h30 et 14h-16h15
Ateliers zen [BIEN-ÊTRE]

Un moment de ressource intérieure et de lâcher prise pour un petit voyage dans le monde de la relaxation.

*Animés par l’animatrice des clubs seniors du CCAS de Mont de Marsan
Sur inscription / Séances de 30mn*

► 10h-11h30
Les proches-aidants [CONFÉRENCE]

Sabine TARIS, psychologue, vous partagera son expertise sur le sujet des aidants familiaux. Venez échanger avec des professionnels sur ce rôle des aidants, l’impact sur la santé mentale, physique et sociale et les solutions de répit et d’accompagnement.

*Animation CIAS du Marsan
Sur inscription*

► 14h-15h30
Mon pouvoir d’agir contre l’isolement social des seniors [CAFÉ-DÉBAT]

Accompagnement sur le numérique, visites de convivialités, sorties extérieures, soutien logistique pour l’aide aux courses ou petit dépannage au quotidien... Toutes ces actions peuvent être possibles grâce à un bénévolat dont il nous faut définir ensemble l’engagement souhaité de chacun et souhaitable pour notre société.

Animé par Les petits frères des pauvres, MONALISA et la Plateforme Sociale du Marsan

► 14h-16h30
Soins esthétiques [BIEN-ÊTRE]

Venez vous détendre le temps d’un gommage, d’un masque ou d’un modelage des mains.

*Animés par les élèves du lycée Jean Cassaigne / Sur inscription
Prestations de 30 mn*

► 15h-16h
Bien vieillir : en savoir plus sur votre avancée en âge ! [JEU DE SOCIÉTÉ]

Ce jeu de plateau, développé par l’Université de Bordeaux, se joue en équipe (6 joueurs) et aborde le parcours de vie à partir du passage à la retraite. Il vous permettra de vous interroger sur les caractéristiques d’un personnage, les événements qu’il pourrait rencontrer dans sa vie et les potentielles actions à mettre en place pour les prévenir.

Animé par le DAC 40 / Sur inscription

SAMEDI 14 JUIN

► 9h-12h
Sensibilisation aux gestes de premiers secours [FORMATION]
Initiez-vous aux gestes qui sauvent.
*Animées par UFOLEP
Sur inscription / Sessions de 30 mn*

► Dès 9h30 (matin uniquement)
Course d’orientation [SPORT]

En binôme avec l’un de vos proches, cette activité vise à favoriser le lien, tout en encourageant l’activité physique de manière ludique au cœur du Parc Jean Rameau. Les plus rapides d’entre vous remporteront un lot !

La course peut se démarrer en différé tout au long de la matinée.

Animée par le SAPAL / Possibilité de démarrer en différé

► 10h30-12h
La danse de l’oubli [THÉÂTRE]
Une pièce d’Élise DUBROCA inspirée de témoignages d’aidants jouée par l’auteure et Arnaud LAURENS.
Sur inscription

► 14h-15h
Atelier soin du visage [BIEN-ÊTRE]
Offrez à votre visage un soin personnalisé dans une ambiance chaleureuse et bienveillante pour une peau éclatante.
*Animé par L’Esthéticienne
Sur inscription*

► 14h-15h30
Les mystères du sommeil [ESCAPE GAME – JEU PARTICIPATIF]

Dans ce jeu d’évasion, vous êtes un agent secret à la retraite qui doit reprendre du service avec d’anciens collègues pour résoudre une énigme. Un voyage dans le temps, pour enquêter et découvrir les secrets d’un bon sommeil.

Animé par l’ASEPT / Sur inscription

► 14h-16h
Ateliers Brain Ball [PSYCHOMOTRICITÉ]

Une activité psychomotrice qui permet de développer la concentration, la coordination, la coopération et la confiance en soi.
*Animés par Merci Julie / Sur inscription
Séances d’1h*

► 15h30-16h30
Atelier soin des mains [BIEN-ÊTRE]
Redonnez à vos mains l’éclat qu’elles méritent avec un soin sur mesure et guidé.
Animé par L’Esthéticienne / Sur inscription

À partir de 15h, animation musicale avec la compagnie Barber shop “Comme à la maison” autour de la chanson française. Des chansons à chanter tous ensemble !

TOUT AU LONG DES 2 JOURNÉES

> **Ateliers numériques**, utilisation du compte Améli et de Mon espace santé avec la CPAM et GIP ESEA. Pensez à vous munir de votre carte vitale et de vos identifiants de connexion à votre boîte mail.

> **Séances de sophrologie** avec un casque réalité virtuelle avec Job équilibre

> **Evaluation de sa condition physique** avec le dispositif PEPS 40 du DAC 40

> **Tests ICOPE pour faire le point sur vos capacités** avec le DAC 40

Si vous n’avez pas eu le temps de vous inscrire, tentez votre chance sur place !

POUR VENIR AU SALON, LE CIAS PEUT VOUS AIDER

GARDE D’UN PROCHE

Pour permettre aux aidants de participer sereinement aux animations proposées et rencontrer les professionnels du territoire, le CIAS du Marsan et Bulle d’air vous proposent de tenir compagnie gratuitement à votre proche au domicile ou à la Maison d’Accueil Temporaire. Si vous souhaitez bénéficier de ce service, merci de retourner le coupon ci-dessous **avant le 26/05/2025 au CIAS du Marsan** ou de formuler votre demande par mail (en précisant les informations ci-dessous) à : contact.cias@cias-montdemarsan-agglo.fr

Nom : **Prénom :**

Tél :

Mail :

Commune :

Caisse de retraite ☐ CARSAT ☐ MSA ☐ Autre

En retournant mes coordonnées, j’accepte qu’elles puissent être transmises à Bulle d’air.

Signature :

TRANSPORT & DÉPLACEMENT

Si vous avez des difficultés pour vous déplacer au salon, signalez-le au CIAS du Marsan qui pourra vous aider.

Si vous êtes volontaire pour accompagner des seniors ayant besoin d’un accompagnement pour venir au salon, vous pouvez également vous manifester auprès du CIAS du Marsan pour une mise en relation.

contact.cias@cias-montdemarsan-agglo.fr | 05 58 03 15 03