

TRANSPORT & DÉPLACEMENTS

VOUS AVEZ BESOIN D'ÊTRE VÉHICULÉ OU ACCOMPAGNÉ

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

Nom : Prénom :

Tél :

Mail :

En retournant mes coordonnées, j'accepte qu'elles soient transmises à ma commune ou à une association du territoire uniquement pour une participation au forum.

Signature :

VOUS SOUHAITEZ PROPOSER UN COVOITURAGE

Si vous venez au forum en voiture et souhaitez proposer un covoiturage, informez-en le CIAS du Marsan qui vous mettra en relation avec d'autres personnes.

Nom : Prénom :

Tél :

Mail :

En retournant mes coordonnées, j'accepte qu'elles soient transmises à ma commune pour accompagner des seniors uniquement pour une participation au forum.

Signature :



INFORMATIONS PRATIQUES

**Auberge Landaise, 328 rue de l'Auberge Landaise
40000 Mont de Marsan**

Parking devant l'Auberge et site accessible aux personnes à mobilité réduite.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DU CIAS DU MARSAN

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

Forum organisé par le CIAS du Marsan



Avec le soutien financier du
Conseil Départemental des Landes



11, 12 & 13 JUN 2024
AUBERGE LANDAISE - MONT DE MARSAN

FORUM BIEN VIEILLIR À DOMICILE

PRÉVENIR L'ISOLEMENT
DES SENIORS



PROGRAMME

En plus des animations proposées, pendant 3 jours, les professionnels du territoire seront présents pour vous rencontrer et échanger avec vous : **les services du CIAS du Marsan** (Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile, Service de Soins Infirmiers à Domicile, Équipe Spécialisée Alzheimer, Activité Physique Adaptée et Santé, EHPAD, Maison d'Accueil Temporaire), **les services seniors du CCAS de Mont de Marsan** (clubs seniors, téléalarme), du Conseil Départemental des Landes, de l'Agence Régionale de Santé et bien d'autres.

Animations sur réservation, pensez à vous inscrire.

MARDI 11 JUIN

Les domiciles

S'informer sur les aides possibles pour adapter et équiper son domicile, découvrir des logements plus adaptés (résidences seniors, EHPAD), opter pour la cohabitation intergénérationnelle ou encore s'informer sur les solutions de répit pour les aidants.

> 10h - 11h30 | Conférence sur l'isolement social

Des éléments pour appréhender l'isolement social, mieux comprendre ses conséquences et des pistes d'actions pour prévenir et réduire ce phénomène.

Animée par Jean-François Serres



Membre fondateur de l'association Monalisa qui milite en faveur de l'engagement citoyen comme rempart à l'isolement social, Jean-François

Serres préside un cabinet conseil sur les territoires Zéro isolement.

> 13h30 - 15h | Réunion d'information sur la gestion de son budget et sur l'habitat

Animée par Dom'Eval

> 15h30 - 17h | Pièce de théâtre «adopteunjeune.com»

Une pièce humoristique mettant en scène un senior confronté à l'expérience d'une cohabitation intergénérationnelle pour rompre l'isolement.

Animée par l'association Maillâge

MERCREDI 12 JUIN

Les loisirs

Partager une activité de loisirs pour rompre l'isolement : retrouver une activité physique, s'occuper d'un compagnon à quatre pattes, renouer avec la lecture, la musique, la danse... et s'assurer de sa mobilité et de sa sécurité routière.

> 10h - 11h30 | Conférence sur l'isolement social et les douleurs chroniques

L'isolement social peut-il être responsable des douleurs chroniques ? Les douleurs chroniques sont-elles responsables de l'isolement ? Que faire ? Quel accompagnement possible ?

Animée par le Dr Anne Philippe



Anne Philippe est médecin algologue (spécialiste de la douleur) et gériatre au CHU de Bordeaux.

> 13h45 - 14h45 | Spectacle de danse en ligne

Animé par l'Association des Retraités et des Personnes Âgées (ARPA)

> 14h30 - 16h | Rallye d'orientation

Animé par le Service d'Animation, de Prévention et d'Accompagnement des Landes (SAPAL) - Parc Jean Rameau

> 15h - 17h | Ateliers «capacités physiques»

Animés par un animateur sportif de la Maison Sport Santé - 5 ateliers de 30 min

> 15h30 - 17h | Cours de gym douce

Animés par les Villas Gingkos «Les Amandiers» - 2 séances de 45 min

JEUDI 13 JUIN

Le numérique

Découvrir et apprivoiser les outils numériques, s'informer sur ses droits et agir pour sa santé grâce au numérique.

> 9h30 - 10h15 | Réunion d'information sur le numérique

Animée par l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT)

> 9h30 - 11h30 | Ateliers découverte du compte Ameli et de «Mon espace santé»

Animés par la CPAM et GIP ESEA - 5 ateliers de 15 min

> 10h30 - 11h30 | Atelier utilisation de l'application WhatsApp

Animé par le SAPAL

> 13h30 - 14h15 | Réunion d'information sur le numérique

Animée par l'ASEPT

> 14h - 15h30 | Ateliers découverte du compte Ameli et de «Mon espace santé»

Animés par la CPAM et GIP ESEA - 4 ateliers de 15 min

> 14h30 - 15h30 | Atelier utilisation de l'application WhatsApp

Animé par le SAPAL

> 16h - 17h | Clôture du forum en musique

Par la chorale de l'ARPA

Tout au long de la journée, d'autres animations seront également proposées par les partenaires présents : séances de réalité virtuelle par XL Autonomie, aide à l'utilisation d'une tablette avec l'ASEPT, jeux sur les droits numériques avec l'ADAVEM, Bus France Services, ICOPE...

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire aux animations, deux possibilités s'offrent à vous.

EN COMPLÉTANT CE FORMULAIRE

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

Nom : Prénom :

Tél :

Mail :

Cochez les animations auxquelles vous souhaitez participer :

Mardi 11 juin

10h-11h30 | Conférence sur l'isolement social

13h30-15h | Réunion d'information sur la gestion de son budget au quotidien et sur l'habitat

15h30-17h | Pièce de théâtre «adopteunjeune.com»

Mercredi 12 juin

10h-11h30 | Conférence sur l'isolement social et les douleurs chroniques

13h45-14h45 | Spectacle de danse en ligne

14h30-16h | Rallye d'orientation

15h 15h30 16h 16h30 17h | Ateliers «capacités physiques» (30 min)

15h30 16h15 | Cours de gym douce (45 min)

Jeudi 13 juin

9h30 13h30 | Réunion d'information sur le numérique (45 min)

9h30 10h 10h30 11h 11h30 14h 14h30 15h 15h30 | Ateliers découverte du compte Ameli et de «Mon espace santé» (15 min)

Pensez à vous munir de votre carte vitale et de vos identifiants de connexion à votre boîte mail

10h30 14h30 | Ateliers utilisation de l'application WhatsApp (1h)

OU EN LIGNE

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



En cas de difficultés, vous pouvez contacter le CIAS du Marsan au 05 58 03 15 03.