



Isle Vern Salembre
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Tisseurs de lien social

Forum de Printemps

Mardi 10 mai
Château de Neuvic

« **PRENDRE SOIN DE SOI** »

Animations & ateliers gratuits
pour seniors (dès 55 ans)

Carsat Retraite
& Santé
au travail



Avec le soutien de la Carsat et de la MSA



Programme

10h30 - 12h : ACCUEIL

Thé de Bienvenue par le Château de Neuvic.

Ateliers d'activités physiques, nutrition, santé (ICOPE), santé mentale, mémoire, bien-être, stands d'information des partenaires.

12h : DÉJEUNER

« Ensemble, pour manger mieux et local » : **déjeuner avec des produits locaux et de saison** conçu par le « Restaurant du Château de Neuvic » et en collaboration avec la cuisine centrale de la CCIVS

➔ **Déjeuner gratuit**

Places limitées, **RÉSERVATION OBLIGATOIRE AVANT LE 2 MAI** auprès du CIAS de la CCIVS au : **05 53 80 86 86**

13h30 - 16h30 :

Ateliers d'activités physiques, nutrition, santé (ICOPE), santé mentale, mémoire, bien-être et stands d'information des partenaires.

14h - 15h :

Conférence « Vieillir, c'est vivre ! Comment vieillir en pleines capacités » – Dr Frédéric WONÉ (Médecin Coordonnateur - Chef de Pôle - EHPAD Périgueux et Président de CASSIOPEA)

16h30-17h :

Clôture et verre de l'amitié

Les ateliers et stands d'information :

santé

- **Atelier gestion du stress** (1h) à 10h30 et 15h (AASE)
Places limitées
- **Roue de la santé** : QUIZ, évaluation santé.
Test ICOPE et conseils prévention-santé.
(Centre Hospitalier de Périgueux, Dispositif Infirmier de Prévention Santé Seniors)
- **La caravane des folies ordinaires** : atelier sur les émotions, jeux « Sexualités et bien-être », atelier Art-thérapie, prévention suicide.
(Centre Hospitalier Vauclaire)
- **Mini-consultations de podologie** (Podologue) et **simulateur de vieillissement** de 13h30 à 16h30.
(CASSIOPEA)
- **Stand de prévention des maladies cardiovasculaires** : initiation secourisme, tensiomètre, oxymètre... (Club Coeur et Santé d'Annesse et Beaulieu, Fédération de Cardiologie)

activités physiques

- **Venez tester vos capacités physiques** (GE APA Santé Nutrition)
- **Atelier marche nordique** (Pep's 24)
- **Atelier pilate** (Pep's 24)
- **Atelier golf** (« Seniors à nous la forme » – Conseil Départemental de la Dordogne Direction des Sports et de la Jeunesse)
- **Atelier tir à l'arc** (« Seniors à nous la forme » – Conseil Départemental de la Dordogne Direction des Sports et de la Jeunesse)
- **Atelier marche d'orientation** (« Seniors à nous la forme » – Conseil Départemental de la Dordogne Direction des Sports et de la Jeunesse)
- **Atelier Zen et Danse** (1h) à 15h (ANACE)

nutrition

- Atelier nutrition (ASEPT) - Places limitées
- Stand nutrition (CCIVS)

mémoire

- Jeux sur la mémoire et le numérique (ISLECO)
Places limitées
- Atelier mémoire (AASE)
- Atelier découverte de la tablette (AASE)
- Atelier loisir créatif (AASE)
- Atelier expression créative (AASE)

bien-être

- Atelier prendre soin de soi (1h) à 10h30 (AASE)
- Atelier cours de maquillage sénior à 11h30 (AASE)
- Atelier « je cuisine mes produits de beauté »
(après-midi) (AASE)
- Atelier prendre soin de soi autrement (1h) à
15h30 (AASE)
- Atelier habillement, stand La Bobine (Ricochets)

stands d'information et de prévention :

Venez rencontrer nos partenaires des services à la personne afin de découvrir toutes leurs missions :

- Résidences autonomes de Neuvic sur L'Isle et Saint Astier (**Communes de Neuvic et Saint-Astier**)
- **AASE** (Association Action Solidarité Entraide)
- **ANACE** (Association Neuvicoise d'Animation de Coordination et d'Entraide)
- **ASEPT** (Association de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires)
- **GEM Neuvic** (Groupe d'Entraide Mutuelle)
- Présentation ICOPE (**Centre Hospitalier de Périgueux, Dispositif Infirmier de Prévention Santé Seniors**)
- Télésistance, ALMA 24 (**CASSIOPEA**)
- Télésistance et « conciergerie d'ici » (**MSA Services - Présence Verte Guïenne**)
- **CARSAT** (Atelier budgétaire) et **MSA**
- Unité Territoriale de Mussidan (**Conseil Départemental de la Dordogne**)
- Prévention « violences intra familiales » (**Maison de protection des famille Gendarmerie**)
- **France Alzheimer Dordogne**
- **CIAS** (Centre Intercommunal d'Action sociale) de la CCIVS et **CCAS** (Centre Communal d'Action sociale) de Saint Astier
- **AGIRC-ARRCO** (Action sociale, prévention, aide aux aidants)
- **Ligue contre le cancer Dordogne**

Possibilité de navette
pour se rendre au Forum

Informations et réservations

(avant le 2 mai) :

CIAS de la CCIVS

05 53 80 86 86



Tisseurs de lien social

Carsat Retraite & Santé au travail



Château de Neuvic



GEM de Neuvic



RÉSIDENCE AUTONOMIE
Mairie de Neuvic



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

