

# CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES

COMMENT BIEN VIEILLIR : INFORMATIONS,  
CONFÉRENCE ET ATELIERS DE MISE EN PRATIQUE

## MARDI 4 OCTOBRE

de 9h30 à 17h

Espace Matisse à Soyaux  
Entrée libre et gratuite



La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

Retrouvez le programme de l'ensemble des activités en  
EHPAD du 3 au 9 octobre sur [www.lacharente.fr](http://www.lacharente.fr)

 Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
ASEP des Charentes

 Carsat  
Retraite & Santé  
au travail  
Centre Ouest

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
 agirc-arrco

 Assurance  
Maladie  
CHARENTE

 Ardevie

 MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

PERSONNES ÂGÉES  
C  
D  
C  
A  
Conseil  
départemental  
de la  
citoyenneté  
et de  
l'autonomie  
DES  
PERSONNES HANDICAPÉES

 Soyaux  
ville d'espérance et de consensus

 SOLiHA  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT  
CHARENTE

 santé  
famille  
retraite  
services  
des Charentes

 Udaf  
Charente  
UNIS POUR LES FAMILLES

# PROGRAMME

## 9h 30 : Discours d'ouverture

### 9h 45 : Conférence « Comment préserver son autonomie »

Par le Dr Martine Burbaud- Médecin Directeur  
Centre de prévention de Bordeaux AGIRC ARRCO

## 10 h 15 : Table ronde

### « Pour bien vieillir, prendre soin de soi et prévenir les chutes »

**Intervenants** : Mutualité Française Charente, Association de santé éducation et prévention sur les territoires des Charentes (ASEPT), Union départementale des associations familiales (UDAF), Siel Bleu, Solidaires pour l'habitat Charente (SOLIHA), Equipe mobile de réadaptation ARDEVIE, direction de l'autonomie Conseil Départemental,

## 11h 30 : Yoga du rire, Rire Santé

(Bernadette Gauthier Yoga du rire Jarnac)

## 14h : Ateliers de mise en pratique : bien être, prévention

- Prévention des chutes- Association de santé éducation et prévention sur les territoires des Charentes (ASEPT),
- Conseils Nutrition- Union départementale des associations familiales (UDAF)
- Aménagement du logement- Solidaires pour l'habitat Charente (SOLIHA), RESANTE-VOUS
- L'Atelier du Sommeil - Union départementale de l'aide, des soins et des services à domicile UNA CHARENTE VIENNE
- Activités physiques adaptées- SIEL BLEU
- Dépistage vision, repérage des fragilités, bilan de prévention personnalisé - Mutualité Française - AGIRC ARCCO
- Rallye des métiers - Institut de formation 3IE
- Atelier Pâtisserie - Département de la Charente

**Des stands d'information** vous accueilleront toute la journée en lien avec les prestations, les services et les activités à destination des seniors.

## 17 h : Clôture de la journée