

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 Maillage

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...