

« Seniors, et alors ! »

Rencontres-débats, ateliers,
exposition photo



Nous, on y sera...
et vous ?

Faites comme Maïté, Francine, Gisèle, Simone, venez !

Du mardi 26 au vendredi 29 novembre

Ayguesvives, Castanet-Tolosan, Donneville, Escalquens, Ramonville Saint-Agne

Renseignements : 05 31 84 30 34 - www.sicoval.fr

Mardi 26 novembre

 9h à 16h / Salle de l'Orangerie d'Ayguesvives

Rencontre-débat et ateliers interactifs : « Prévention routière pour les seniors »

Connaissez-vous, les effets des médicaments sur la conduite, ou encore les nouvelles signalisations, les priorités, les règles de circulation dans un rond-point ? En réponse, les rencontres de la matinée vous donneront des informations incontournables sur les règles de conduite ! L'après-midi vous permettra de participer à des ateliers pratiques, tels que des parcours de conduite proposés par l'auto-école des Récollets, une rencontre avec la Gendarmerie nationale sur différents thèmes (le permis à points, la réglementation, etc.), des animations avec la Prévention MAIF (tester sa vue et ses temps de réaction avec l'ergovision et le réactiomètre et un parcours alcoolémie).

 *Proposée par le Conseil Intercommunal de Sécurité et de Prévention de la Délinquance du Sicoval (CISPD) / Repas du midi offert par le Sicoval*

 Entrée libre sur inscription : 05 62 24 28 51 / cispd@sicoval.fr

 15h à 18h / Salle des fêtes de Donneville

Rencontre-débat et ateliers participatifs : « Habitats des seniors : de multiples réponses »

Quels sont les moyens qui s'offrent aux seniors pour habiter autrement ? Plusieurs acteurs et témoins interviendront sur les évolutions possibles d'habitats dans l'avancement de la vie : habitat individuel, collectif, alternatif, solidaire et intergénérationnel... Après ce premier temps, vous serez invités à débattre de ces questions et propositions lors d'ateliers participatifs.

 *Proposée par le Conseil de développement du Sicoval (Codev)*

 Entrée libre sur inscription : codev@sicoval.fr / Tél. 05 81 76 24 61

Jeudi 28 novembre

Rencontres « Seniors et alors ! »

9h à 16h / Salle des fêtes de Ramonville Saint-Agne

Bien vivre avec son âge, tout un programme ! Et celui de cette journée s'avère riche et varié : des tables-rondes pour échanger sur de multiples sujets, des stands pour s'informer et une exposition unique d'un grand photographe... Suivez le guide !

Entrée libre

 **9h30 / Rencontre-débat**

« Bien vieillir : les recommandations de l'OMS »

Permettre au plus grand nombre de rester en bonne santé et d'être autonome le plus longtemps possible : tel est l'enjeu de santé publique auquel le Gérotopôle se propose de répondre. Directement lié aux préconisations de l'Organisation Mondiale de la Santé, le projet INSPIRE qu'il mène souligne l'importance du développement et du maintien des capacités mentales et physiques pour le bien-être à tout âge. Cette rencontre abordera différents points tels que la mobilité et la vitalité ou encore la prévention des chutes et le soutien des aidants.



Avec Catherine Takeda, médecin du Gérotopôle

 **11h15 / Table ronde**

« Comment maintenir le lien social à domicile ? »

Rester chez soi le plus longtemps possible (dans sa maison, avec ses meubles et ses repères, dans un environnement familial) est le souhait de la majorité des personnes. Cependant, le domicile peut aussi être synonyme de repli. Aujourd'hui qu'existe-t-il, et que mettre en place sur le territoire pour favoriser le maintien des liens sociaux, et l'implication de chacun dans son environnement ?



Avec deux représentants de l'association Auto-lien ; Laetitia Iffrig, coordinatrice du développement social de l'association « les Petits frères des pauvres » ; Julie Lenot, cheffe du service d'aide et d'accompagnement à domicile du Sicoval

 13h30 / Table ronde

« Seniors, et si on vous simplifiait le numérique ? »

Le numérique impacte notre vie quotidienne en transformant progressivement notre rapport à la citoyenneté, à la santé, à la vie sociale, à l'information, aux loisirs... Quelles sont les opportunités à saisir pour que la pratique sécurisée du numérique bénéficie à tous ?



Avec l'adjudant-chef Martial Camps de la Gendarmerie nationale ; Marc Laurac, témoin senior ; Serge Carcy, Président du Conseil des sages d'Escalquens et Emmanuelle Benassi, cheffe du service Ingénierie de projet et animation territoriale du Sicoval

 14h30 / Table ronde

« Le couple et l'avancée dans l'âge »

L'équilibre relationnel au sein du couple est en constant questionnement. La longévité des couples nécessite de s'adapter aux événements vécus tout au long de la vie, adaptation accrue par le vieillissement et les changements qu'il implique. Dans ces conditions, quels peuvent être les nouveaux repères et les ressources à mobiliser ?



Avec Aurélie Sanchez, psychologue ; Henri-Louis Schwal, médecin et cofondateur de Formell ; Jean Mifsud, philosophe

 15h30 / Table ronde

« Innovation technique et relation humaine : un nouvel équilibre à trouver »

La technologie est-elle à notre service, ou l'inverse ? Quels sont aujourd'hui les enjeux, les risques et les freins liés à ses innovations ? La technologie constitue une opportunité sans précédent dans l'accompagnement de l'autonomie. Mais cette même technologie questionne cependant : quid du respect de la vie privée ou de l'usage fait des données recueillies ?



Avec Willy Lafran, cofondateur de Freya Games et Frédéric Delcassé co-fondateur de AMS santé



Exposition : Old'on project

Il est urgent de poser un autre regard sur la vieillesse et les métiers de l'aide et du soin à nos Aînés. Témoigner de ce que vivent dans l'intimité du domicile, la personne âgée et son aidant professionnel, voici l'ambition de cette exposition confiée au photographe Anthony Jean. Accompagnant les salariés du Sicoval dans leurs missions pendant 3 semaines, il restitue la dignité de ces deux personnes, au cœur de cette relation qui les unit.



Artiste photographe et photo reporter, Anthony Jean met l'humain au cœur de son œuvre, des déplacements des peuples aux zones de conflit, en passant par son voisin dans son quotidien tranquille. Ses photos sont régulièrement publiées dans la presse française, européenne et aux États-Unis. Conférences, expositions dans la France entière... il est notamment connu pour ses reportages sur les opérations de sauvetage des migrants par SOS Méditerranée.

<http://ajean.photography/>



Stands

Venez trouvez des réponses à vos questions en rencontrant nos partenaires

- **Besoin de protéger la personne et ses biens :** Gendarmerie nationale ; Centre d'accès aux droits ; Prévention MAIF ; Maison des droits des enfants et des jeunes
- **Besoin d'aides à domicile :** Services du soutien à l'autonomie du Sicoval ; Atelier numérique Maison des solidarités
- **Besoin de conseils pour les démarches administratives et sociales :** Admin Dom 31 ; Maison des solidarités de Castanet-Tolosan ; Service recrutement Sicoval ; Association Cyberdicap
- **Besoin d'aménagement du logement, d'une solution d'aménagement :** Soliha 31 ; Centre social Couleurs et rencontres ; Résidence autonomie Francis Barousse ; EPAHD des Fontenelles ; Expertises et patrimoine

• Besoin d'un accompagnement personnalisé :

Les petites frères des pauvres ; Association Autolien

• Besoin de prendre soin de soi :

Aïkido Club Escalquens ; Cap atout'âge ; Silver XIII ; Comité Départemental de la retraite sportive



Ateliers

• 10h30 et 14h30 : « Les gestes qui sauvent »

Formation aux premiers secours pour assurer sa sécurité et celle des autres. Animé par Prévention MAIF.

• 14h30 : « AB+Seniors : mieux vivre chez soit à la retraite »

Astuces et conseils pour améliorer son logement et le rendre plus confortable et pratique. Animé par Soliha 31 (solidaire pour l'habitat)

Toute la journée des professionnels sont à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches en ligne (achat d'un billet SNCF, téléchargement d'une application...). Des ordinateurs seront disponibles, mais vous pouvez aussi venir avec votre matériel (portables, tablettes, téléphones...).

Vendredi 29 novembre

 9h30 à 12h / Centre de l'Astel à Belberaud

Conférence « Osons le numérique »

Phishing, fake news, objets connectés,... ça vous parle ? Pour vous éclairer le Conseil Intercommunal de Sécurité et de Prévention de la Délinquance (CISPD) du Sicoval vous propose une demi-journée d'information animée par l'association Prévention MAIF, sur les risques liés à Internet. Les messageries, les mots de passe, les réseaux sociaux, les achats en ligne n'auront plus de secrets pour vous !



Organisée par le CISPD du Sicoval



Entrée libre sur inscription : 05 62 24 28 51 / cisprd@sicoval.fr

 14h30 à 17h / Salle du Lac de Castanet

Conférence et ateliers interactifs : « Bouger à tout âge »

L'activité physique, par son effet bénéfique tant sur le corps que pour l'esprit, est une des clés du bien-vieillir. L'association « Cap atout'âge », dont l'objectif est de développer et promouvoir les activités physiques et la médecine douce pour les seniors vous propose une rencontre et des ateliers avec pour maître mot : le bien être !

Ateliers : Tai Chi Chuan, Fit Sticks (baguettes pour mouvements en rythme)



Proposé par « Cap atout'âge » en partenariat avec les clubs des aînés de Castanet-Tolosan, Deyme et Pechabou

Les petits plus de la semaine

- Les reconnaissez-vous sur les affiches ? Elles sont les visages de la semaine « Seniors, et alors » ! **Gisèle** (présidente du club des aînés de Castanet-Tolosan), **Maité** (présidente du club des aînés de Pechabou), **Francine** (présidente du Club des aînés de Deyme), **Simone, Marie-France, Noëlle, Monique, Christiane et Danielle** se sont prêtées au jeu d'un shooting photo lors d'une matinée ludique ponctuée de selfies, rugby, vivacité et surtout une grande complicité qui les lie entre elles.
- Cette année, **les élèves de la classe de terminale « Services aux personnes »** de la **Maison Familiale et Rurale de Donneville** participent à la journée de jeudi pour l'accueil, la tenue du vestiaire et la buvette... Et leur investissement va bien au-delà ! Ces missions leur permettront **d'appliquer concrètement les enseignements** prévus dans leur parcours pédagogique et donnera lieu à des évaluations !
Du sérieux !



Comment nous rejoindre ?



Ayguesvives

Salle de l'Orangerie
11, place du Fort

TAD 202, 204
et 205



Belberaud

Centre de l'Astel
La Balme

Bus 80



Castanet

Salle du Lac
Boulevard des Campanhols

Bus 109, 62 et 81



Donneville

Salle des fêtes
RD813 / RN113

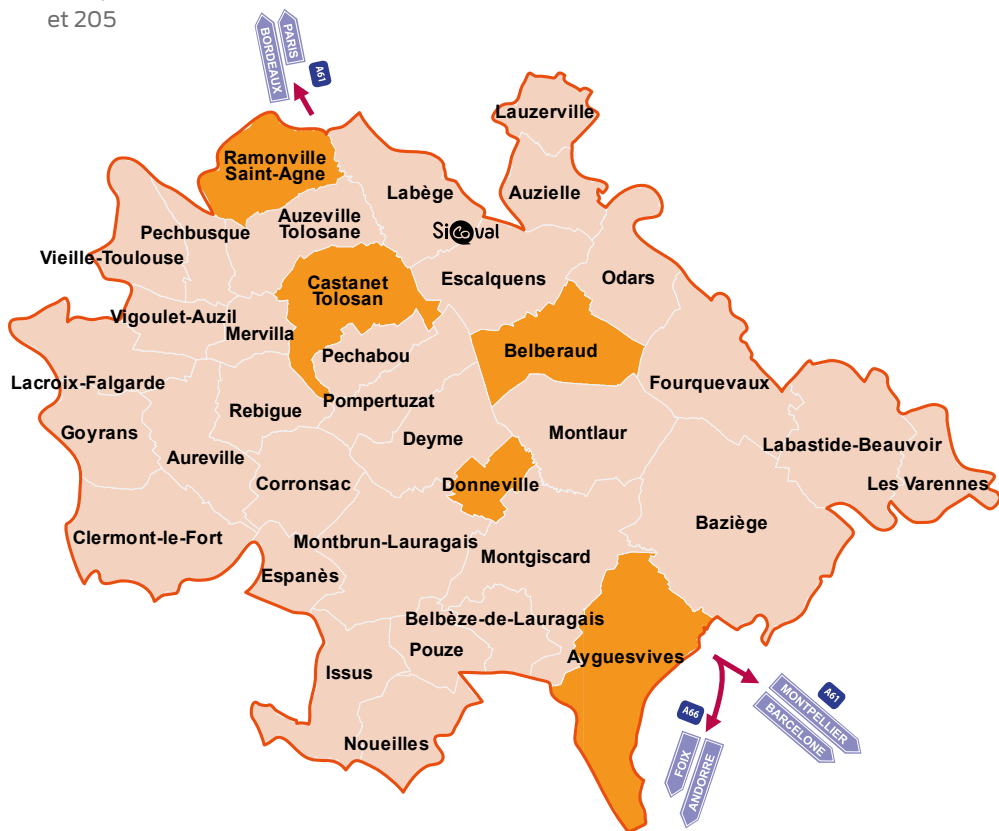
Bus 50



Ramonville St-Agne

Salle des fêtes
Rue Joliot Curie

Bus 111



Conception et Impression : Sicoval / Vecteurs ; FlatIcons - Papier PEFC - 2 400 ex - octobre 2019



Club des Aînés de
Castanet-Tolosan,
Deyme et Pechabou



association
prévention
MAIF

