PROGRAMME

10H00 - 12H00

MATINÉE SPORT PRÉVENTION SANTÉ

10H00

Accueil.

10H30

Départ pour une randonnée organisée par l'association "les joyeux Godillots".

Trajets adaptés de 3 ou 5 kms au choix, sans dénivelé. Parcours en boucle. Chaussures de marche recommandées.

10H30

ATELIER ENSEMBLE À VÉLO :

Et si vous vous remettiez en selle à votre rythme ? Par l'UFOLEP.

ATELIERS DÉCOUVERTES :

10H30 - 11h30

" Parcours Équilibre" par l'ASEPT.

Conseils, exercices pour vous aider à garder votre équilibre en toute circonstance et créer un environnement sécurisé.

11H30 - 12h30

"Yoga du Rire"par l'ASEPT.

Le rire est indispensable à notre bien être, mais peut se faire rare dans notre quotidien.

Participez à cet atelier pour renouer avec votre bonne humeur et dynamisme.

12h30 - 13h30

ESPACE PIQUE-NIQUE

PORTEZ VOTRE REPAS !

14h00 - 15h00

FAITES ESCALE ENTR' AIDANTS

Vous accompagnez un proche malade ou en perte d'autonomie?

Le répit : Pourquoi? Comment le mettre en place? Quelles aides?

Venez découvrir des pistes pour prendre soin de vous et continuer à prendre soin de l'autre.

Autour d'un café, venez échanger et partager vos expériences. Animée par des professionnels, cette escale est un temps convivial d'échanges et d'informations en libre accès.

CAFÉ & SOURIRES OFFERTS !!

Gironde LE DÉPARTEMENT — Lions Alzheimer — FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES 33 GIRONDE

14H00 - 18H00

STANDS D'INFORMATIONS/ ANIMATIONS/ SPECTACLE

HABITAT

*SOLIHA : information sur l'Opération Programmée Amélioration de l'Habitat (OPAH) : des aides publiques existent.

Jeu de sensibilisation des mouvements dans le logement.

*HABITATS DES POSSIBLES : projet d'habitat partagé en cours à Castillon-la-Bataille : un projet innovant en faveur du bien vieillir.

Quizz "S'y retrouver dans les différentes formes d'habitats séniors".

ACCÈS AUX DROITS

*FRANCE SERVICES : accompagnement dans vos démarches administratives et numériques.

*CONSEILLER NUMÉRIQUE : offre de conseil et d'ateliers proposés gratuitement sur le territoire.

Atelier "stop aux arnaques".

*OFFRES DES CAISSES DE RETRAITE en action sociale et Prévention MSA et AGIRC ARRCO.

"Ma boussole aidant" un outil de l' AGIRC ARRCO pour soutenir les aidants.

DÉTENTE

*JEUX ASSOCIATION KALEIDOSCOPE : jeux de société et jeux à grande échelle pour tout public.

*ATELIER " MODELAGE ARGILE " avec les enfants de l'accueil de loisirs de Branne.

* SPECTACLE " LES VILS NAVETS ". Voir au verso.

VIVRE À DOMICILE

*SERVICES AUTONIMIE DU DÉPARTEMENT CLIC ET APA : dispositifs et aides en lien avec le bien vieillir à domicile.

*SERVICES D'AIDE À DOMICILE : APAISAD du Nord et Est du Libournais et du SAD de Castillon-la-Bataille.

"Adapter sa maison sans travaux : des outils pour se faciliter la vie" par l'APAISAD.

*AIPS : service de portage de repas à domicile.

*CONCIERGERIE DE VILLE : petits services du quotidien

PRÉVENTION

*ASEPT : les actions de prévention santé 2023 sur votre territoire. Pratiquez et vieillissez bien !

*UFOLEP : dispositif de sport santé pour les séniors " À mon rythme ".

*CLUB COEUR ET SANTÉ : à découvrir.

VIE LOCALE

*SERVICES PROPOSÉS PAR LES ASSOCIATIONS LOCALES : France Alzheimer et Lions Alzheimer.

*RÉSEAU DE VISITEURS BÉNÉVOLES : des visites de convivialité au domicile des aînés.

*CHARTE DE SOLIDARITÉ AVEC LES AÎNÉS : des projets qui répondent à vos attentes.

"le guide du bien vieillir" sur la CDC Castillon-Pujols est à votre disposition.

"Envie de sortie à la journée ou d'un départ en vacances ?"

Venez donner votre avis, vous informer pour les futurs projets !

SPECTACLE

" Les Vils Navets"

Le Duo « **Les VILS NAVETS** », bien connu dans notre région répand sa bonne humeur sur toutes les scènes de France depuis 25 ans pour le plus grand bonheur des adeptes de l'humour chansonnier. Ils viendront nous faire rire avec « **QUELLE CHANCE-ON-Y-EST !** » leur spectacle de parodies, sketches et chansons originales mis en scène par Christo Laroque.

Un avant-gout de leur prochaine participation au Festival-OFF-2023 d'AVIGNON.

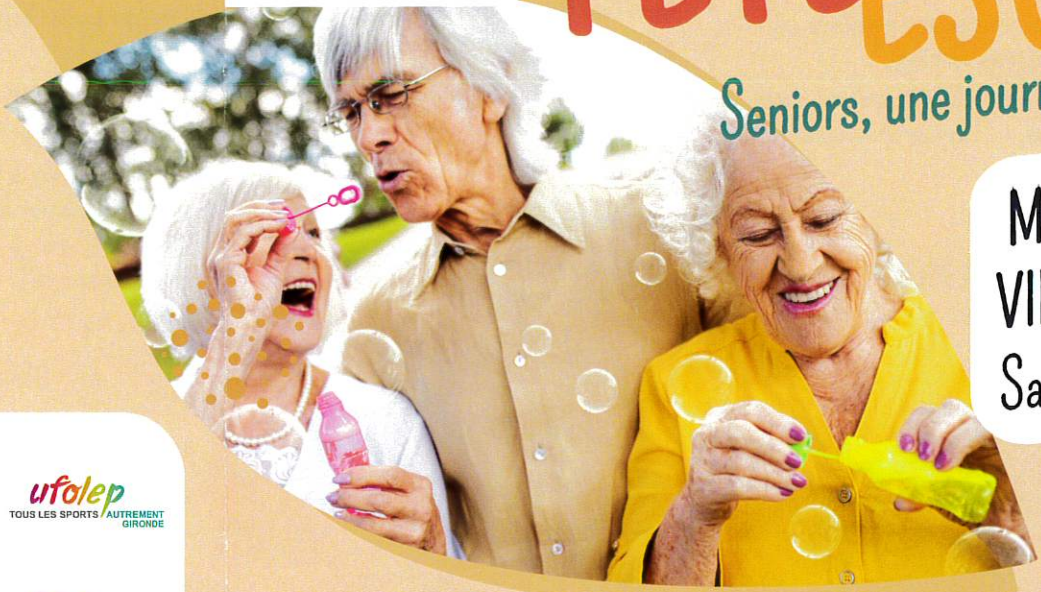
CASTILLON-PUJOLS COMMUNAUTE DE COMMUNES

msa santé famille retraite services

Charte Solidarités Aînés

FÊTE ESCALE

Seniors, une journée pour vous !



MOULIETS & VILLEMARTIN
Salle des fêtes

- Stands d'informations
- Ateliers ludiques - Jeux
- Matinée sport - santé

07 JUIN 2023
À PARTIR 10H00

- Spectacle humoristique
- Café des aidants
- Pause gourmande

GRATUIT, OUVERT À TOUS

INSCRIPTIONS CONSEILLÉES
FRANCE SERVICES
05 57 41 52 60

Inscrivez-vous pour bénéficier d'un transport **GRATUIT**

Avec le soutien financier du Conseil départemental de la Gironde

CASTILLON-PUJOLS COMMUNAUTE DE COMMUNES

msa santé famille retraite services

Gironde LE DÉPARTEMENT

Association santé éducation et prévention sur les territoires Gironde

ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT GIRONDE

SOLIHA SOLIDAIRES POUR L'HABITAT TERRES-OCÉAN

HABITATS des possibles

CCAS Castillon-la-Bataille

APAISAD du Nord et Est Libournais

Lions Alzheimer

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES 33 GIRONDE

Fédération Française de Cardiologie | Association régionale Aquitaine

Club Coeur et Santé du Pays Foyen

FFRandonnée les chemins, une richesse partagée www.ffrandonnee.fr

Les Joyeux Godillots ST MAGNE de CASTILLON

France services Liberté Égalité Fraternité

CONSEILLER NUMÉRIQUE France services

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE agirc-arrco La retraite a de l'avenir

PCLi Pour Créer du Lien Espace de Vie Sociale

Castilab Entreprise à But d'Emploi

Kaléidoscope LUDOTHÈQUE

Mouliets & Villemartin