

# LA JOURNÉE AU **VILLAGE** du bien vieillir



## LE PROGRAMME

Une journée **GRATUITE**  
dédiée aux **Seniors**  
Conçue par  
les **Aidants**

mardi  
**11 JUIN**  
2024

de 10h à 17h

centre de congrès  
**AGEN AGORA**

# LES ATELIERS & ANIMATIONS DU



## AMÉNAGEMENT DE L'HABITAT

### LE BUS DE L'AUTONOMIE (UNA 47)

Tous à bord ! Le Bus sera présent toute la journée sur l'esplanade du centre de congrès avec la présence de l'ergothérapeute pour vous écouter, informer et accompagner sur les aides techniques possibles pour faciliter le maintien à domicile.

### « MON LOGEMENT ET MOI » (SOLIHA)

Venez-vous challenger avec ce jeu de société participatif en lien avec l'appropriation du logement : économies d'énergie, environnement, perte d'autonomie, santé et sécurité, droits et devoirs n'auront plus de secret pour vous !



## SANTÉ

### DÉPISTAGES AUDITIFS ET VISUELS (Mutualité Française / Ecouter Voir)

Hein ? Attention la marche ! Et si vous faisiez le point sur votre audition et votre vision avec un audioprothésiste et un opticien qui seront présents pour réaliser des diagnostics et proposer d'éventuels accompagnements.

### REPÉRAGE DES FRAGILITÉS (DAC 47)

Venez-vous évaluer ! Des tests simples et ludiques vous seront proposés pour évaluer 6 capacités fonctionnelles afin de vous prévenir de la perte d'autonomie et favoriser le bien vieillir chez soi.

### ACTIVITÉS LUDIQUES AUTOUR DE LA PRÉVENTION (Promotion Santé Nouvelle Aq.)

Qui veut tourner la Grande Roue ? Des animations vous seront proposées pour échanger autour de vos habitudes de vie (alimentation, activité physique, sommeil, ...).



## SÉCURITÉ ROUTIÈRE

### RÉVISIONS DU CODE DE LA ROUTE (Association Prévention Routière)

Quoi de mieux qu'une petite révision des règles de la conduite afin circuler dans les meilleures conditions de sécurité !



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

### SENSIBILISATION AUX BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (Siel Bleu)

Bougez ! c'est possible ! Grâce à des quizz, venez mesurer votre activité au quotidien et bénéficier de conseils pour adapter ou changer votre comportement et devenir plus actif.



## INITIATION AU BIEN-ÊTRE

### INITIATION À DIFFÉRENTES TECHNIQUES BIEN-ÊTRE

(Plateforme d'accompagnement et de répit Carpe Diem)

Et si on prenait soin de vous ? Vous aurez la possibilité de bénéficier des talents d'une psychopraticienne, d'une sophrologue et d'une réflexologue pour prendre soin de vous.



## SENSIBILISATION AU NUMÉRIQUE

### ATELIER DE PRÉVENTION NUMÉRIQUE (UNA 47)

Pour devenir pleinement actif dans la sphère numérique ! Un accompagnement destiné aux séniors pour s'initier à l'outil informatique vous sera proposé.

# VILLAGE

TOUTE LA JOURNÉE  
Accueil et ouverture  
des stands dès 10h

## PLACES LIMITÉES

sur inscription au 05.53.47.17.95 ou à  
contact@regain-coordination.fr



**Conduite sénior, restez mobile !** (Ass. Prév. Routière) - 20 pers. / 1h

Venez-vous tester en répondant aux quizz vous permettant de mieux comprendre comment se déplacer dans les meilleures conditions de sécurité et comment préserver sa mobilité le plus longtemps possible.



**Escape game sur le sommeil** (ASEPT) - 6 pers. / Durée : 45mn

Le compte à rebours va démarrer ! Venez découvrir les mystères du sommeil en participant à un jeu participatif en équipe pour découvrir les secrets d'un bon sommeil au travers de résolutions d'énigmes.



**Gestes qui sauvent** (UFOLEP) - 15 pers. / Durée : 2h30

Chacun peut se retrouver confronté un jour ou l'autre à une situation ou une intervention rapide peut faire la différence. Nous vous proposons une sensibilisation au secourisme.



**Ma retraite, mon budget et moi !** (Dom'Eval) - 15 pers. / Durée : 1h

La bonne gestion de votre budget n'aura plus de secret pour vous grâce aux nombreux conseils et astuces dont vous allez bénéficier à travers les quizz proposés.



**Ciné-débat : projection de Avant j'étais vieux** - projection à 13h30



Pierre, sexagénaire à la retraite depuis peu, est un individu passablement irascible.

À la suite d'une séance de « méditation pleine conscience », où une amie, Isabelle les a inscrits lui et son épouse, Pierre va recevoir des visites imprévues de sa conscience, personnifiée par une jeune femme.

Leurs échanges, bruts et sincères, sans filtres sociaux, vont amener Pierre à se remettre en question et changer sa vision de lui-même, des autres et de la vie. Après tout ça, quel sera finalement le nouveau projet de vie de Pierre ?

Et bien d'autres stands, des jeux, des quizz permettant la participation au tirage au sort en fin de journée !



**COLLATION**

à 16h30



**TIRAGE AU SORT**

à 16h45

Votre présence et  
votre curiosité  
seront récompensées !!!

ÉCOUTER VOIR  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISÉES

ASEPT  
Association Santé Éducation  
et Prévention sur les Territoires  
Périgord Agéants

FRANCE ALZHEIMER  
Association Française  
de Maladies Neurodégénératives  
47107 ET GARONNE

UNA  
LOT ET GARONNE

FRANCE PARKINSON

Promotion Santé  
Nouvelle-Aquitaine

Carpe Diem

Siel Bleu

association  
PRÉVENTION  
ROUTIÈRE

CICAT

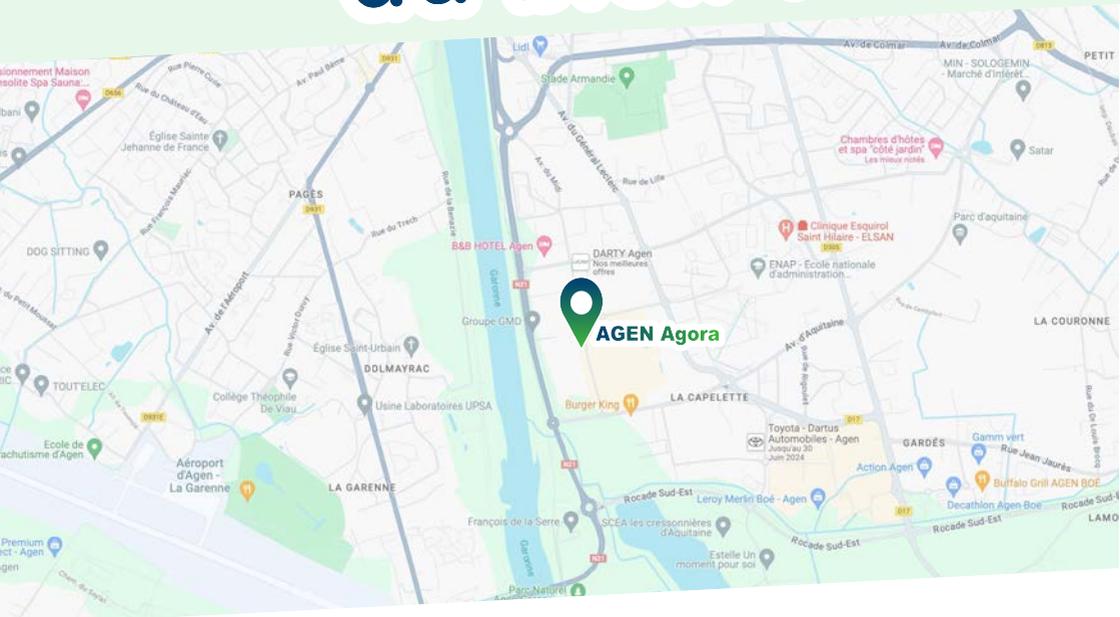
SOIHA  
SOLIDAIRES POUR L'HAÏRAT  
71000 LOT ET GARONNE

ufolep  
TOUS LES SPORTS - AUTREMENT  
LOT ET GARONNE

MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

CONDAGRE  
DIGE

# ACCÉDER AU VILLAGE du bien vieillir



## Adresse

AGEN AGORA  
351 Avenue du Midi  
47000 AGEN

## En bus - réseau TEMPO

De la Gare SNCF d'Agen,  
prendre la Ligne 1 Dir. Agen Sud  
et descendre à l'Arrêt Agen Sud

## En voiture

Autoroute A62  
GPS : Lat x Lon =  
44.2106232, 0.6090109

## Cette 1ère édition

du village du bien vieillir vous est proposée par

LOT-ET-GARONNE  
Le Département Cœur du Sud-Ouest

**R**  
REGAIN  
coordination



Carsat Retraite & Santé  
au travail  
Aquitaine

**m**  
**sa**  
santé  
famille  
retraite  
services

**UPSA**

malakoff  
humanis  
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco