



- Lieux ressources**
- 1 Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)
  - 2 Service Info 16 / Ville de Cognac
  - 3 Département de la Charente
  - 4 Plateforme Territoriale d'Appui de la Charente (PTA)

- Maintien à domicile**
- Services d'aide à domicile
  - 8 Association familiale de la Charente
  - 9 ADMR
  - 10 Proxim'Services Pays Charentais
  - 11 Croix-rouge Française
  - Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) :
  - 7 Mutualité Française Charente - Filière Domicile
  - 9 Soins 16 - ADMR
  - 11 Croix-rouge Française
  - Services « portage de repas à domicile »
  - 6 Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) / GIP
  - 20 Présence verte Charente
  - 24 La Poste
  - Multi aides (aménagement du logement, téléassurances, aides momentanées...) :
  - 21 Retraite complémentaire AGIRC-ARRCO
  - 22 SOLIHA Solidaires pour l'habitat Charente
  - 23 Présence verte 16 17 33
  - 24 La Poste

- Hébergements**
- Les résidences autonomie :
  - 29 Résidence autonomie – Alain de Raimond
  - 32 Résidence services seniors – Les Girandières
  - EHPAD :
  - 31 Résidence Charles d'Orléans
  - 30 EHPAD Sainte Marthe de Cognac
  - 26 Hôpitaux de Grand Cognac

- Vie quotidienne**
- Santé
  - 28 Logement Évolutif pour une Nouvelle Autonomie (LENA)
  - 26 Hôpitaux de Grand Cognac
  - 27 Service Sport Santé / ville de Cognac
  - 33 EHPAD Sainte Marthe : Hygiène et l'application des gestes barrière anticovid
  - 25 Caisse Primaire d'Assurance Maladie
  - Numérique
  - 24 La Poste
  - 12 UNA Charente Vienne
  - 19 Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) - «Internet et vous»
  - Aidants
  - 26 Hôpitaux de Grand Cognac
  - 13 Dynamique Charentaise qui soutient les Aidants en Charente
  - Loisirs/sorties
  - 16 Le Cep'âge / service seniors
  - 14 Activité Rencontre Autonomie « ARA »
  - 12 UNA Charente Vienne
  - 18 Université inter-âges de Cognac
  - Autres
  - 17 Ville Amie des Aînés
  - 15 UDAF de la Charente
  - 5 STGA Réseau de bus Transcom

- Ateliers**
- Salle Charles d'Orléans** Atelier mémoire et activité physique adaptée, proposé par *Atelier Activité Rencontre Autonomie « ARA »*
  - Salle Louise de Savoie** Atelier sensibilisation aux *filouteries*, proposé par *la police municipale*.
  - Salle Claude de France** Atelier gym douce/équilibre et renforcement musculaire par le *Service Sport Santé / Ville de Cognac*.
  - Salle Marguerite d'Angoulême** Atelier « Opération mobilité + sérénité = vitalité » et Atelier Mémoire : Donnez du Pep's à vos neurones par *UDAF de la Charente*.
  - Place Jean Monnet** Visite de « Ma maison à venir » afin de sensibiliser et informer les personnes âgées sur l'ensemble des dispositifs permettant le soutien de l'autonomie à domicile (aides au relevé du lit, rampes, pinces, chaises assis-debout...), par *ReSanté-Vous*.

Citéa, Ville de Cognac / Photo Epictura

# Ensemble pour le bien vieillir à Cognac

**Jeudi 9 décembre 2021 de 9h à 17h à La Salamandre**

## FORUM SENIORS

**Entrée gratuite**



**33 stands partenaires / 5 ateliers**

**Lieux ressources  
Maintien à domicile  
Hébergements  
Vie quotidienne**

**10h30 Conférence**

« La place des seniors dans la société : seniorisation ou exclusion » par Serge Guerin, sociologue

**15h Théâtre Forum**

« Accrochez-vous » par la compagnie de théâtre *Donc y chocs*. Sur inscription 06 81 51 74 39 avant le 1<sup>er</sup> décembre

**ACCÈS SELON LES NORMES SANITAIRES EN VIGUEUR**

**Renseignements : Info 16 - 05 45 82 62 00**

**Centre des Congrès La Salamandre  
16 rue du 14 Juillet 16100 Cognac**





## Conférence



### La place des seniors dans la société : seniorisation ou exclusion

par Serge Guérin, sociologue

📍 À 10h30 dans l'auditorium



Serge Guérin

## Théâtre Forum

### «Accrochez-vous»

par la compagnie de théâtre *Donc y chocs*.

Sur inscription 06 81 51 74 39 avant le 1<sup>er</sup> décembre

📍 À 15h dans l'auditorium



### Atelier mémoire et activité physique adaptée.

Atelier Activité Rencontre Autonomie « ARA ».

📍 Salle Charles d'Orléans

De 9h30 à 12h et de 13h à 16h30,

### Atelier sensibilisation aux « filouteries ».

Avec la Police municipale.

📍 Salle Louise de Savoie

De 9h à 10h ; de 10h à 11h ; de 11h à 12h

De 13h à 14h ; de 14h à 15h ; de 15h à 16h ; de 16h à 17h

### Atelier gym douce/équilibre et renforcement musculaire.

Avec le service Sport Santé de la Ville de Cognac.

📍 Salle Claude de France

De 9h30 à 10h30 : atelier gym douce

De 10h30 à 11h30 : atelier équilibre et renforcement musculaire

De 11h30 à 12h30 : atelier gym douce

De 14h30 à 15h30 : équilibre et renforcement musculaire

De 15h30 à 16h30 : gym douce et gym mémoire

### Atelier « Opération mobilité + sérénité = vitalité »\*

📍 Salle Marguerite d'Angoulême, de 10h à 10h45 et de 11h à 11h45

et **Atelier Mémoire : Donnez du Pep's à vos neurones\***

📍 Salle Marguerite d'Angoulême, de 14h à 16h30

\* Avec l'UDAF de la Charente.

### ReSanté-Vous : visite de «Ma maison à venir »

Afin de sensibiliser et informer les personnes âgées sur l'ensemble des dispositifs permettant le soutien de l'autonomie à domicile (aides au relevé du lit, rampes, pinces, chaises assis-debout...).

📍 Place Jean Monnet

