

# FORUM

Vieillir ensemble  
une chance  
à cultiver !

# DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

VENDREDI

**06**

OCTOBRE  
2023

**10h-17h**

ESPACE G. BRASSENS  
L'ISLE D'ESPAGNAC

STANDS :  
CULTURE / LOISIRS / SPORT / SANTÉ / LOGEMENT / AIDE À DOMICILE

ENTRÉE GRATUITE

FORUM ORGANISÉ PAR LA COMMUNE  
EN PARTENARIAT AVEC LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL

RENSEIGNEMENTS AU 05 45 68 33 17

[WWW.LISLEDESPAGNAC.FR](http://WWW.LISLEDESPAGNAC.FR)

**CHARENTE**  
LE DÉPARTEMENT

L'Isle  
d'Espagnac  
ESPACE VICTOR HUGO

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

# PROGRAMME DE LA JOURNÉE VENDREDI 6 OCTOBRE 2023

- 10h00** Discours d'ouverture du Forum  
par Michel ISSARD, Maire de l'Isle d'Espagnac
- 10h10** Discours de Marie PRAGOUT, Vice-Présidente du Département  
déléguée aux personnes âgées et en situation de handicap
- 10h20** Présentation des actions du Département
- 10h30** Présentation de l'UDAF
- 10h40** Présentation des activités séniors de l'UNA et de la Maison de Léa,  
suivies d'un atelier sur le sommeil
- 10h45** L'UNA : Atelier sur le sommeil
- 11h30** SOLIHA et le Conseil Départemental :  
Présentation des habitats inclusifs pour personnes âgées suivie  
d'une intervention sur les aides techniques à domicile en partenariat  
avec Atlantique Médical et RESANTE Vous
- 12h00** UDAF Atelier sur l'équilibre alimentaire
- 13h30** Atelier code de la route
- 14h00** Présentation de chaque structure
- 14h30** ASEPT - Présentation de la structure suivie d'un mini atelier mémoire
- 15h30** Présence verte - Présentation de la structure
- 16h00** Gym pour tous 16 - Atelier dynamique et démonstration de  
Qi Gong
- 17h00** Clôture par Bouchra RAFIK, Maire Ajointe à l'action sociale et la  
solidarité

## ET EN CONTINU TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE :

- Atelier réflexe en lien avec la sécurité routière
- Atelier sur l'équilibre alimentaire
- Atelier mémoire
- Atelier expérience d'un simulateur de vieillissement

AINSI QUE DE NOMBREUX STANDS D'INFORMATION SUR  
TOUTES LES AIDES À DESTINATION DES SÉNIORS