

POUR BIEN VIEILLIR ENSEMBLE



CULTIVONS NOTRE CAPITAL
AUTONOMIE !



JEUDI 28 SEPTEMBRE
9H > 17H

SALLE DES CONSULS - MAIRIE DE NARBONNE
Place de l'Hôtel de Ville

JOURNÉE DE SENSIBILISATION

Stands, conférences, animations, ...

POUR LES SENIORS ET LEUR FAMILLE, LES AIDANTS
ET LES PARTENAIRES DE LA GÉRONTOLOGIE

- RENSEIGNEMENTS :
- ESPACE SENIORS LITTORAL
- 04 68 90 27 60
- eslittoral@aude.fr
- ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE



LE PROGRAMME

09h00

ACCUEIL DU PUBLIC

09h30

OUVERTURE DE LA JOURNÉE PAR LES ÉLUS ET LES PARTENAIRES

10h00 à 11h00

CONFÉRENCES, FILMS ET TÉMOIGNAGES

- Les déterminants du vieillissement
- Présentation de l'application ICOPE (évaluation des capacités sensorielles et cognitives)
- Pourquoi et comment bien se nourrir ou faire attention à son alimentation
- La plateforme «Sport Santé Bien-être», le dispositif «Sport sur ordonnance»
- Stimuler sa mémoire
- Améliorer sa vision et entretenir son audition
- Atelier de prévention «Bien Vieillir»

14h00 à 15h00

CONFÉRENCES, FILMS ET TÉMOIGNAGES

- Les troubles du comportement, présentation de la plateforme et des solutions de répit
- Présentation du programme départemental en direction des personnes âgées isolées
- «Ensemble, brisons l'isolement de nos aînés», film et témoignage de l'association Les Petits Frères des Pauvres
- «Celui qui peut donner son temps n'est pas pauvre», film et témoignage de l'association France bénévolat

17h00

CLÔTURE DE LA JOURNÉE

Animations proposées :

Stands et ateliers proposés par les partenaires après chaque conférence et accessibles toute la journée.

- Dépistage ICOPE
- Nutrition
- Prévention hygiène bucco-dentaire
- Quizz audition / vision et dépistage visuel
- Activité physique adaptée
- Mémoire, lecture et activité des foyers seniors
- Simulateur de vieillissement
- Moments bien-être et voyages immersifs virtuels
- Exposition sur les politiques sociales

Et aussi des stands : E-Santé, MSA, AGIRC-ARRCO, CARSAT, Maison de l'habitat, Département, CCAS et Ville de Narbonne, ...

Accès :

Parkings gratuits à proximité (Parking du Théâtre et parking Maraussan)

Les 2 Citadines sur Narbonne sont gratuites. Passage toutes les 10min : Citadine 1 Parking Théâtre - Arrêt Mairie. Citadine 2 Parking Maraussan - Arrêt aux Halles

Mini bus Domiville / CCAS pour véhiculer les seniors des foyers et pour les habitants des quartiers ouest et de Narbonne Plage. Pensez à réserver 48h à l'avance : 06 85 44 28 65