

1er

FORUM

*des (super)
Seniors*

12-13 OCTOBRE 2018

Salle des Fêtes de Vichy

«Quand 900 ans comme moi tu auras, moins en ferme tu seras.»

Maître Yoda

«Le forum des Seniors est organisé conjointement par la Ville de Cusset et la Ville de Vichy.

Les seniors sont nombreux sur notre territoire. Aussi, nous avons souhaité proposer un événement qui puisse répondre à vos attentes et besoins pour «mieux vivre chez soi et dans sa ville», que vous soyez vous-même senior, ou que vous recherchiez une information pour vos proches.

Avec des ateliers (sur inscriptions, voir plus loin), des tables rondes, conférences et animations, ainsi que de nombreux exposants, le forum vous permettra de découvrir ce qui se fait de mieux en matière de services, de nouveaux équipements et d'activités adaptées, d'accéder à une offre importante de produits vous permettant de sécuriser votre quotidien ou vos déplacements, et de découvrir les évolutions en termes de domotique.»

Bon forum !

LES ATELIERS DÉCOUVERTES

EN EXTÉRIEUR

«Marche urbaine à travers les rues de Vichy»

SUR INSCRIPTION*

Ouvert à tous - 30 places par atelier - Durée 1h30

Départ de l'hôtel de ville de Vichy à 14h30

Parcours supérieur à 4km (aller/retour).

Guide Culturel, **Guislaine Dalleau**

Prévoir une tenue confortable adaptée à la météo

**VENDREDI 12
à 14h30**

«Bien chez moi en un clic» avec Basiclic.

Show-Room : véhicule connecté et itinérant.

Découverte des usages numériques en lien avec la santé, la sécurité, la surveillance de l'habitat, le lien social, le bien-être et les loisirs.

Ateliers collectifs (45 min - 5 places par ateliers) :

Découverte des usages numériques.

Animés par **François Pelletier**, *Startup Basiclic*

SUR INSCRIPTION*

**SAMEDI 13
de 10h à 12h
et de
14h à 18h**

«Mémoire PEP'S EUREKA»

50 places

Comprendre le fonctionnement de sa mémoire et l'origine de ses oublis pour agir au quotidien, tout en se divertissant. Animé par **Nathalie Chervant**

**VENDREDI 12
de 10h15
à 12h**

«Danse en ligne»

Ouvert à tous - 20 places

Animé par **Nathalie Beluche**

**VENDREDI 12
de 14h30
à 15h30**

SALLE 1

«Gym douce»

Ouvert à tous - 20 places

Animé par **Carlos Bazo-Anton**

**VENDREDI 12
de 17h15
à 18h15**

«Équilibre»

Ouvert à tous - 20 places

Animé par **Carlos Bazo-Anton**

**SAMEDI 13
de 10h à 11h**

«Gym mémoire»

Ouvert à tous - 20 places

Animé par **Nadine Coppin du CODEP** (Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire Allier)

**SAMEDI 13
de 11h15
à 12h15**

SALLE 3

«**Scrabble**»

Ouvert à tous - 20 places

Animé par Lionel Allagnat, *Scrabb'l'académie*

VENDREDI 12
de 11h à 12h
et **SAMEDI 13**
de 14h à 15h

«**100 % plaisir - 0% culpabilité**»

SUR INSCRIPTION*

15 places

Apprendre à aiguiser ses sens pour maîtriser les tentations en dégustant un produit plaisir interdit.

Animé par Marie-Ange Barbier, *diététicienne - nutritionniste*

SAMEDI 13
de 15h15
à 16h45

«**Prévention routière**»

Ouvert à tous

Tester les réflexes avec le réactiomètre.

Simulation d'un état alcoolisé et de fatigue, jeux, tests...

Animé par M. Mosnier, *MAÏF 03*

VENDREDI 12
et **SAMEDI 13**
entre 14h
et 16h45

SALLE P.V. LEGER

«**Ateliers numériques**»

Ouvert à tous - 50 places

Initiation aux technologies de l'information, de la communication et aux pratiques d'expression et de création.

Animé par Brigitte Flandin

VENDREDI 12
de 17h15
à 19h

«**Vitalité**»

Ouvert à tous - 50 places

Faire le point sur ses propres pratiques en terme d'hygiène de vie et adopter les bons gestes.

Animé par Nathalie Chervant

SAMEDI 13
de 10h à 12h

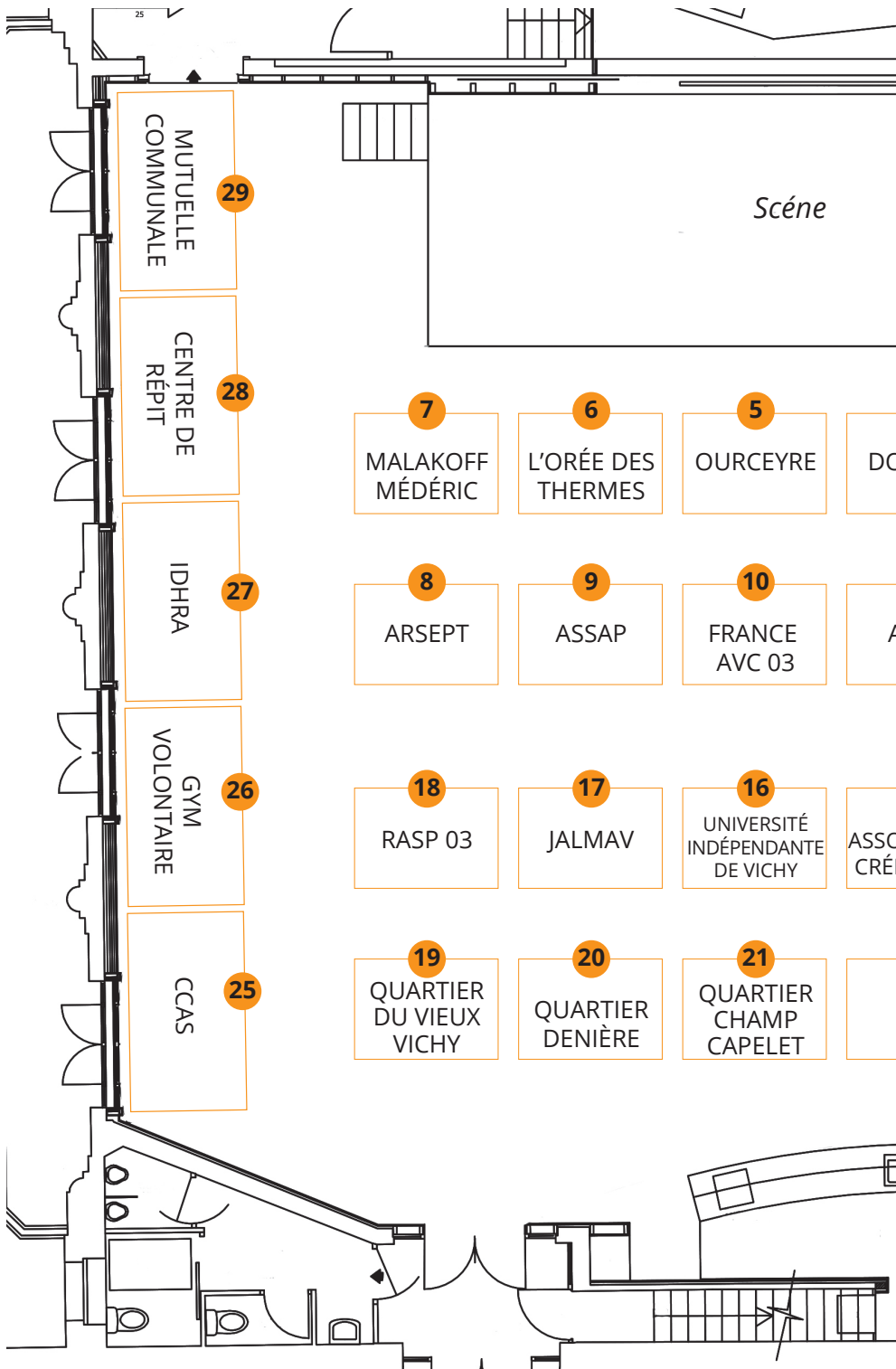
Résidence des
DOCKS de BLOIS

Show culinaire sur le thème «**Multiplions les saveurs**»

20 places - RDV devant la Maison des associations pour départ mini-bus. Présentation de menus (*ex : sauces pour agrémenter des légumes fades*) avec explications de techniques de cuisine par le **Chef de la résidence Domitys, Didier Dulac** et conseils alimentaires par la diététicienne - nutritionniste, Marie-Ange Barbier

SUR INSCRIPTION*

VENDREDI 12
de 10h15
à 11h45



MUTUELLE
COMMUNALE

29

CENTRE DE
RÉPIT

28

IDHRA

27

GYM
VOLONTAIRE

26

CCAS

25

Scène

7

MALAKOFF
MÉDÉRIC

6

L'ORÉE DES
THERMES

5

OURCEYRE

8

ARSEPT

9

ASSAP

10

FRANCE
AVC 03

18

RASP 03

17

JALMAV

16

UNIVERSITÉ
INDÉPENDANTE
DE VICHY

19

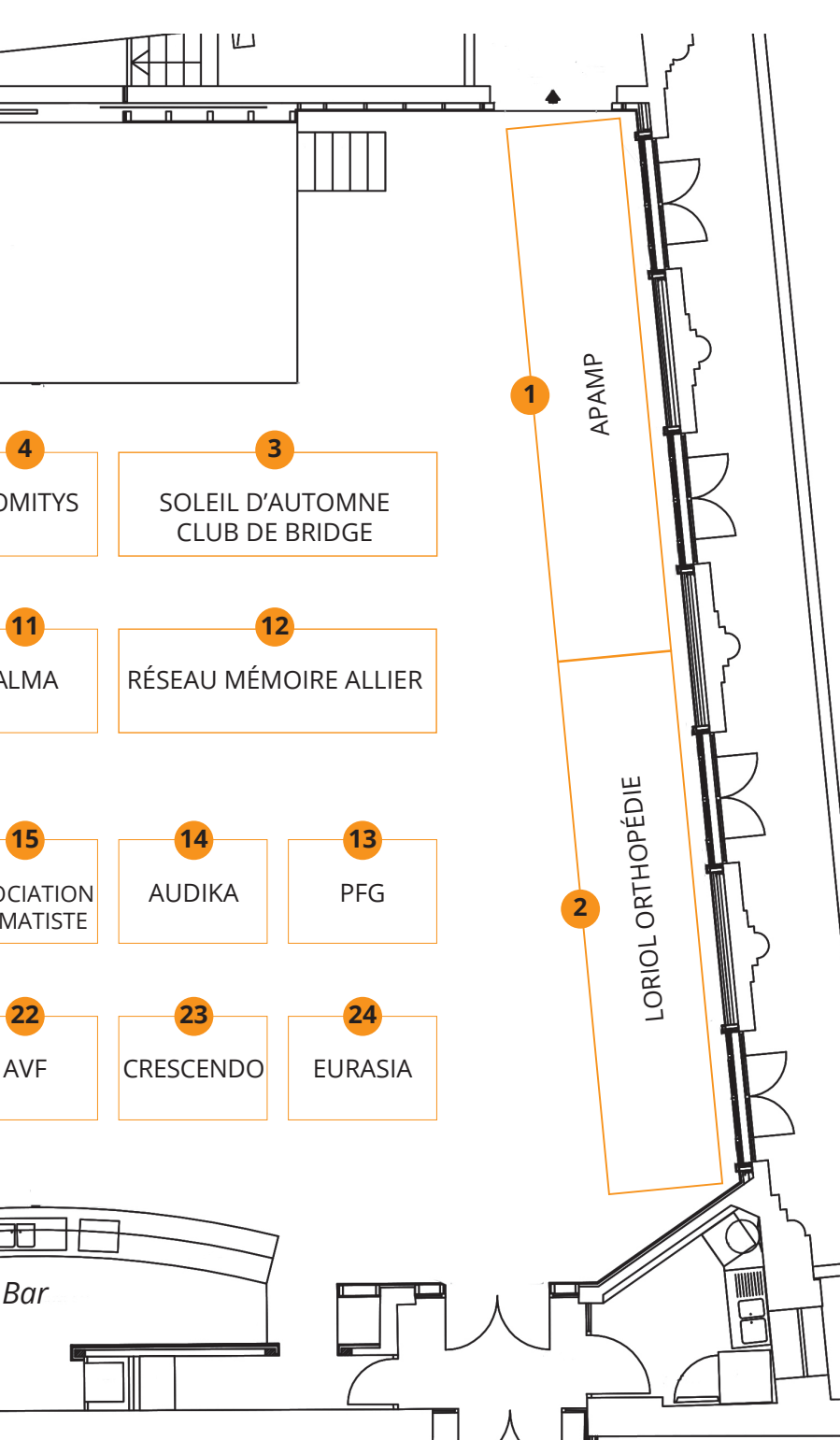
QUARTIER
DU VIEUX
VICHY

20

QUARTIER
DENIÈRE

21

QUARTIER
CHAMP
CAPELET



SALLE DES FÊTES

LES EXPOSANTS DANS LA SALLE DES FÊTES :

- 1 - APAMP : Association pour le prêt d'appareillage aux malades paralysés.
- 2 - Laurent LORIOLE Orthopédie
- 3 - Club soleil d'automne et Club de bridge
- 4 - Résidence service DOMITYS
- 5 - Foyer logement OURCEYRE
- 6 - Résidence service L'Orée des thermes
- 7 - Groupe MALAKOFF MEDERIC : Groupe d'assurance de personnes et de retraite complémentaire.
- 8 - ARSEPT : Association régionale santé éducation et prévention sur les territoires. L'objectif est de promouvoir des actions de prévention et d'éducation en matière de santé, de prévenir le vieillissement et préserver l'autonomie des séniors.
- 9 - ASSAP 03 : Association de services aux personnes
- 10 - France AVC 03 : Prévention de l'AVC, connaissance ce de la pathologie et entraide entre les personnes victimes d'AVC et entre les familles.
- 11 - ALMA03 : Centre départemental à l'écoute de la maltraitance envers les personnes âgées et les personnes en situation de handicap.
- 12 - Réseau Mémoire Allier : réseau et accueil itinérant Camélia
- 13 - PFG : Pompes funèbres générales
- 14 - Audioprothésiste Vichy AUDIKA : Dépistages auditifs
- 15 - Association crématisse de Vichy Moulins et leur pays
- 16 - Université indépendante de Vichy
- 17 - JALMAV : Jusqu'à la mort accompagner la vie. Accompagnement des personnes en fin de vie, âgées ou gravement malades à l'hôpital, en institution ou à domicile.
- 18 - RASP 03 : Réseau 'aide et de soins palliatifs
- 19 - Comité du quartier du vieux Vichy
- 20 - Comité de quartier Dénrière
- 21 - Comité de quartier champ Capelet
- 22 - AVF : association d'accueil des villes françaises
- 23 - Association Crescendo : Activité de chorale
- 24 - EURASIA : Association qui regroupe des activités propres aux arts et traditions asiatiques (*Bonsai, qi gong, calligraphie, origami*).
- 25 - CCAS VICHY et CUSSET
- 26 - Comité départemental Gymnastique volontaire de l'Allier.
- 27 - IDHRA : Spécialiste vichyssois des aménagements de salles de bain
- 28 - Centre de répit les Bruyères
- 29 - La Mutuelle Communale

HAUT DES MARCHES :

- HARMONIE MEDICAL SERVICE

BUREAUX :

- France Alzheimer Allier

- EGEE AUVERGNE : Entente des générations pour l'emploi et l'entreprise.

SALLE PV LÉGER :

- MAÏF PREVENTION : Activités de prévention sur la sécurité routière.

EXTÉRIEUR :

- BUSICLIC : Activité de services dans les domaines de l'informatique, bureautique et internet.

DÉMONSTRATIONS / ANIMATIONS

«Théâtre»

Démonstration par la troupe de la Résidence autonomie des Docks de Blois.

Animée par Hervé Morthon de la compagnie Banzai.

**VENDREDI 12
de 11h30 à 12h**

SALLE DES FÊTES

«Danse en ligne»

Démonstration par les danseuses de la Résidence autonomie des Docks de Blois.

Animée par Nathalie Beluche

**VENDREDI 12
de 14h à 14h15**

«Vente de soupes»

Vente de soupes organisée par l'association Soleil d'automne et cuisinées par les restaurants la Trufade et le bistrot de Pierrot.

**VENDREDI 12
et SAMEDI 13**

SALLE 3

«Oldyssey»

Ouvert à tous

«Oldyssey» parle des vieux partout dans le monde et montre les initiatives qui rapprochent les générations. Projection d'un film en boucle.

**VENDREDI 12
entre 14h
et 19h
et SAMEDI 13
entre 10h
et 12h**

TABLES RONDES ET CONFÉRENCES

SALLE 1

«Comment éviter les arnaques» - Conférence

Ouvert à tous - 50 places

Sensibiliser les seniors sur les nouvelles arnaques afin de mieux les anticiper : Usurpation d'identité, dépannages abusifs, tromperies, ...

Par le Capitaine Caroline Rabiller, *Police Nationale*

**VENDREDI 12
de 16h à 17h**

«Ma maison s'adapte et j'y reste» - Conférence

Ouvert à tous - 50 places

Comment aménager et adapter son logement afin d'y rester le plus longtemps possible ?

Les différentes aides techniques - Les dernières innovations - Les aides financières existantes.

Par Julie Mayet, *Ergothérapeute*

**SAMEDI 13
de 14h à 15h**

«Seniors de plus en plus connectés» - Conférence

Ouvert à tous - 50 places

Présentation des nouvelles technologies (*smart-phones, tablettes, applications innovantes...*)

Par François Pelletier, *Startup Busiclic*

**SAMEDI 13
de 15h15
à 16h15**

«Sophrologie méditation, le bien-être de soi»

Ouvert à tous - 50 places

Mini-conférence suivie d'une séance découverte :

Reprendre contact avec son corps autrement que par la douleur. Réveiller son sommeil, mieux vivre au quotidien ses acouphènes, accéder à un mieux-être physique et mental. Par Odile Laubser, *Sophrologue*

**SAMEDI 13
de 16h45
à 17h45**

SALLE 2

«Seniors et Psychomotricité» - Table ronde

Ouvert à tous - 50 places

Le corps pour aider et accompagner, pour réparer et soutenir dans une relation privilégiée.

Avec Patrick MASSET, Directeur Pédagogique ISRP (*Institut Supérieur de Rééducation Psychomotrice*), Claire Gilbert et Fanny Masset, psychomotriciennes en EHPAD, un médecin gériatre et un psychologue

**VENDREDI 12
de 10h15
à 11h45**

(*Professionnels*)

**et SAMEDI 13
de 14h à 15h45**
(*Grand public*)

«Fin de vie, ce que dit la loi» - Conférence

Ouvert à tous - 50 places

Quelles sont les avancées de la loi Claeys-Leonetti du 2 février 2016 ? Quels sont les droits des patients en fin de vie ? Quels sont les droits de leurs proches ?

Par le **Docteur Oliver MERMET**, *Médecin Coordinateur du RASPO3*

**VENDREDI 12
de 14h à 16h**

SALLE 2

«Patrimoine et succession» - Conférence

Ouvert à tous - 50 places

Les différents régimes matrimoniaux. Les droits de succession. Les droits du conjoint survivant.

Par **Maître François Robelin**, *Notaire*

**VENDREDI 12
de 16h30
à 18h30**

«Sous la couette» - Conférence

Ouvert à tous - 50 places

Informé et sensibiliser les seniors, leur fournir des pistes pour favoriser une vie affective et sexuelle épanouie.

Par **Élodie Vincent**, *Sexologue*

**SAMEDI 13
de 16h30
à 18h**

SALLE P.V. LEGER

« Dormir... et Vieillir...» - Conférence

Ouvert à tous - 50 places

L'idée générale de l'intervention réside dans la constatation que le mammifère «*Homo Sapiens*» c'est-à-dire tout le monde ne peut pas ne pas dormir (*l'insomnie chronique n'existe quasiment pas*) et ne peut pas ne pas vieillir...

Encore faut-il respecter un minimum de règles.

Animée par le **Docteur Perol**

**VENDREDI 12
de 10h45
à 11h45**

*Pour les ateliers qui nécessitent une inscription

CCAS de Vichy - 04 70 97 18 50

et sur **www.linscription.com/forum-12214**



1^{er} Forum des (super) Seniors

Salle des Fêtes de Vichy
Place Charles de Gaulle

vendredi **12 octobre**
de 10h à 19h
et samedi **13 octobre**
de 10h à 18h

WWW.VILLE-VICHY.FR/FORUM-SENIORS

Avec le soutien de :



Avec la participation de :

