

Gratuit

# 1<sup>ER</sup> FORUM SENIORS ISSOIRE

ANIMATIS - ÉCOLE DE MUSIQUE

**jeudi 15 septembre 2022**  
9h-18h

**vendredi 16 septembre 2022**  
9h-19 h

19h: soirée théâtrale à l'auditorium de l'École de musique

**samedi 17 septembre 2022**  
9h - 13h

13h30: départ d'Animatis pour la rando culturelle

+ DE 50  
**EXPOSANTS**

santé / nutrition  
bien-être  
loisirs  
informatique   
prévoyance  
droit  
patrimoine  
banque

- animations  
- conférences  
- interventions  
sportives  
- représentation  
théâtrale

 **AGGLO  
PAYS  
D'ISSOIRE**

Renseignements : Agglo Pays d'Issoire 04 15 62 20 01 [www.capissoire.fr](http://www.capissoire.fr)

en partenariat avec





# ÉDITO

L'entrée dans la retraite active n'est pas toujours évidente, mais quel que soit votre âge, rester en forme physiquement et mentalement est primordial. C'est ce que vous propose l'Agglo Pays d'Issoire au travers du Forum Séniors. Cet évènement est une grande première pour l'Agglomération du Pays d'Issoire.

Situé sur les trois sites – Animatis, son théâtre de verdure et l'auditorium de l'École de musique, ce forum s'adresse aux futurs retraités, aux proches des personnes âgées et aux aidants.

Le programme qui vous est présenté est très riche : information, orientation, réponses à vos questions, documentation sur les prestations de maintien à domicile et les activités favorisant la qualité de vie au quotidien.

Venez prendre le temps d'échanger avec les associations et les sociétés de services à domicile et de profiter d'un large choix d'évènements : conférences, ateliers de sensibilisation, randonnée culturelle en ce week-end des journées du patrimoine...

**Bertrand Barraud,**  
**Président d'Agglo Pays d'Issoire**

Ce 1<sup>er</sup> forum « Séniors » gratuit, organisé par l'Agglo Pays d'Issoire, s'adresse aux futurs retraités et aux proches des personnes âgées. Venez partager un temps d'échange avec les exposants, les professionnels des secteurs médicaux, para-médicaux, juristes, finances, loisirs, les services de l'Agglo Pays d'Issoire et participer aux conférences.

**Sur place :** information, orientation, réponses à vos questions, documentation sur les prestations de maintien à domicile et les activités (transport, loisirs...) favorisant la qualité de vie au quotidien.

À quel âge est-on sénior ? Plusieurs réponses à cette question : 50 ans ? 60 ans ? 70 ans ? Ce qui compte, c'est de prendre le temps d'y penser, de se renseigner, de s'inspirer, de réfléchir aux solutions qui s'offrent à vous ou à vos proches. Des animations, des ateliers, des conférences tout au long de la journée sur 3 points centraux d'ISSOIRE.

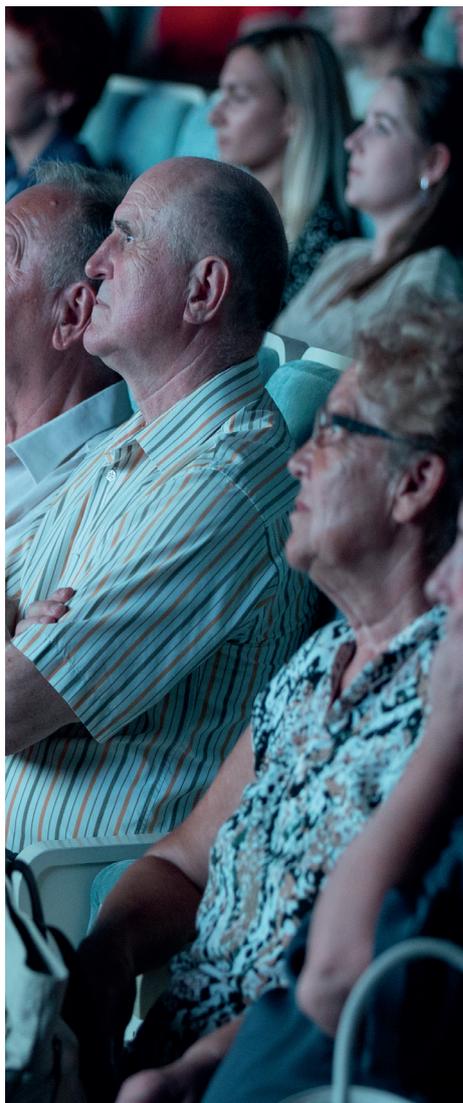
La 1<sup>ère</sup> édition du Forum Séniors API tentera de répondre à toutes les questions que les séniors se posent en matière de préparation de leur retraite, d'aménagements sécurisés de leur domicile, de santé et prévoyance, d'activités ludiques à développer après toute une vie professionnelle, d'engagement solidaire, de transmission de patrimoine...

C'est ce que vous proposent les exposants du Forum Séniors, dans des espaces consacrés à la santé, au bien-être, aux loisirs, à la culture mais aussi à la préparation de la retraite, aux services à la personne et à l'hébergement.

Vous retrouverez sur cette édition des exposants venus d'horizons divers, 17 conférences sur plusieurs thématiques et de multiples animations qui se dérouleront sur ces trois jours.

**Maguy Lagarde,**  
**Vice Présidente en charge de l'Accompagnement des Séniors**

# ANIMATION



## Soirée théâtrale

➤ **vendredi 16 septembre 2022**

**à 19h à l'Auditorium de l'École de musique**

Le théâtre forum met en scène des situations problématiques et invite les spectateurs à jouer les possibilités de modifications. Il permet ainsi d'analyser des situations et d'élaborer des stratégies de résolutions. Le spectateur devient "spect-acteur". Ce dispositif souple, itinérant, interactif permet de donner des informations sur des sujets tabous, de résoudre des situations conflictuelles, de questionner les représentations et les pratiques de chacun.

**Titre de la scène : « À l'aide au domicile ! »**

Comment prendre en compte les contraintes et les besoins de chacun ? Comment améliorer les conditions des aides à domicile tout en préservant un maximum d'autonomie et de choix des personnes bénéficiaires ? Comment trouver une juste place à chacun dans le respect et pour le bien-être de tous ?

## Rando culturelle

➤ **samedi 17 septembre 2022**

**à 13h30 départ d'Animatis**

**Issoire, une ville sur l'eau**

Parcours dans la ville où l'on découvre comment la rivière Couze Pavin, ses dérivations, sa force motrice et son sillage invisible ont contribué à la façonner. En fin de visite, cheminement en bord de Couze jusqu'aux jardins du « Bout du monde ».

## De la manipulation, des exercices, des remises en forme vous sont proposés...

- Massages sur les stands
- Parcours santé animé par les Éducateurs territoriaux des activités physiques et sportives d'API
- Sophrologie
- Hypnothérapie
- Réflexologie
- Ostéopathie
- Dépistage diabète, vision, audition
- Démonstration de vélo à assistance électrique
- Mobilidôme - démonstrateur mobile qui permet la sensibilisation des particuliers aux économies d'énergie et à la réalisation de travaux d'adaptation du logement à la perte d'autonomie
- Démonstration de gestes de premiers secours
- Initiation à la marche nordique organisée par le Pôle Aînés du CCAS d'Issoire le samedi 17 septembre (10h30-11h30)



← entrée

## EXPOSANTS

### Animatis

Rue Paul Fournet

Rue Marcel Béraud

### ↳ SERVICES DE L'AGGLO PAYS D'ISSOIRE

- Cadre de vie
- Mobilité
- Culture
- Patrimoine
- Tourisme
- Santé
- Sport
- Portage de repas
- Aide à domicile
- Service de soins infirmiers
- Crédit Agricole Centre France
- Agenda A2

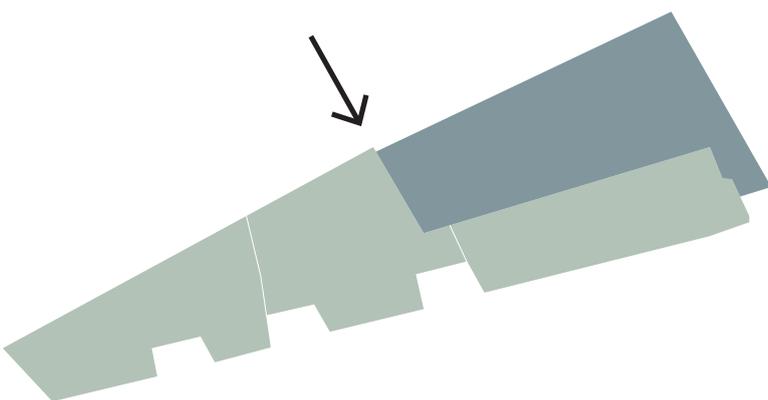
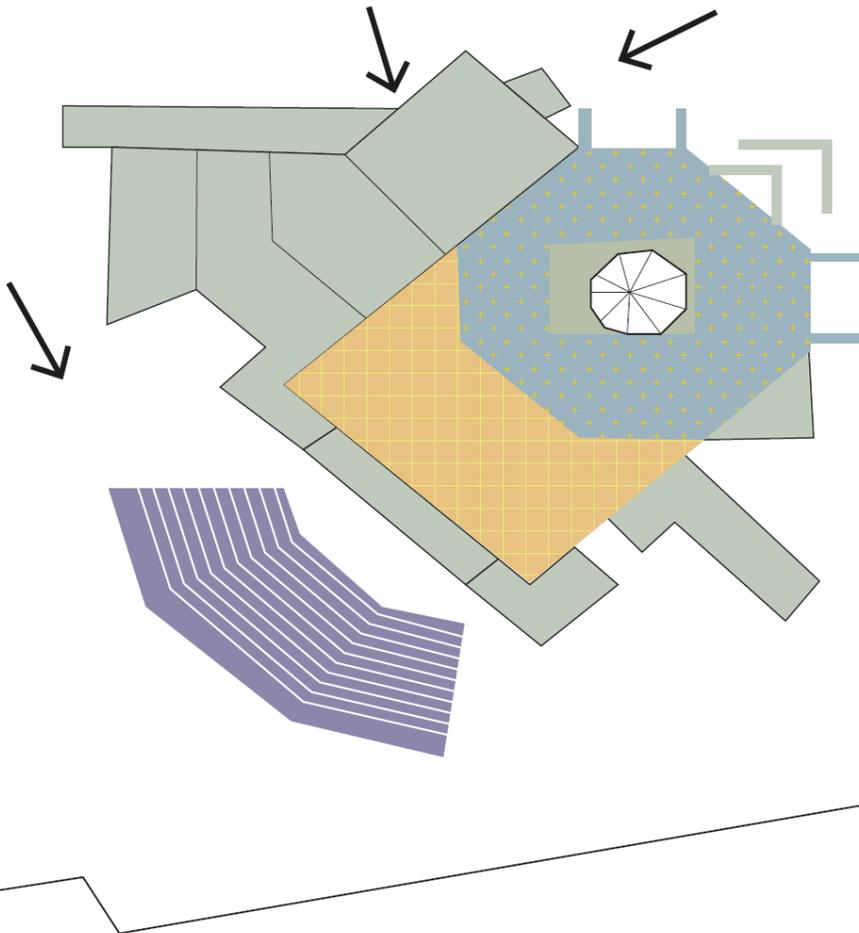
### ↳ BIEN - ÊTRE

- Kinésithérapeute
- Sophrologue
- Médiation par l'animal
- Ostéopathe
- Podologue
- Hypnothérapeute
- Reiki
- Reflexologue
- Pôle Aînés du CCAS
- Clinique Les Sorbiers
- CLIC
- MDPH
- HAD
- MSA
- ARSEPT
- ADMR
- APAMAR

### Auditorium - conférences

### ↳ EXPOSANTS EXTÉRIEURS

- SDIS
- Transports Fontanon
- Havas voyage
- Orange
- Les petits frères des pauvres
- AGGIRC ARCO
- Opticien BENOÛLE
- Amplifon
- France ALZHEIMER
- Les Thermes de Royat
- Ets Tardif
- Association « La Roue Tourne »
- MOBILIDÔME
- Harmonie Médicale Services
- Fance diabète
- France bénévolat



# CONFÉRENCE

JEUDI 15 SEPTEMBRE



## MON CADRE DE VIE

de 9h à 10h

### Comment adapter mon logement en cas de perte d'autonomie ?

Quelles sont les aides existantes ? Qui peut m'aider ?

- Par le service Habitat d'Agglo Pays d'Issoire

de 10h15 à 11h15

### Devant l'École de musique

Atelier Mobilité « Mobilidôme »

- Se déplacer dans et autour de chez soi
- Faciliter les transferts
- Appréhender le port de charge
- Prévenir les chutes

- Par espace Autonomie 63 – Mobilidôme



## MA SANTÉ, MON BIEN-ÊTRE

de 11h30 à 12h30

### L'alimentation spéciale séniors !

Présentation d'un service de portage de repas : bien manger pour se sentir mieux.

- Par Saveurs et Tradition du Bocage
- Et par le Service Portage de repas d'Agglo Pays d'Issoire



## LE NUMÉRIQUE

de 13h30 à 14h30

### Dossier patient – Hospitalisation à domicile

Le suivi des patients pris en charge en HAD en lien avec les professionnels de la ville (médecin, infirmière...), grâce à un dossier patient informatisé accessible sur smartphone : suivi des constantes, traçabilité de l'administration des médicaments, etc...

- Par HAD Korian Clermont-Ferrand

de 14h45 à 15h30

### L'Hôpital de jour : un parcours de soins individualisé sans hospitalisation complète

Qu'est-ce que c'est ? Pour qui ? Comment ?

- Par la Clinique SSR les Sorbiers Groupe ORPEA CLINEA

de 15h45 à 16h30

### Soulagez votre quotidien d'aidant

La tablette Agenda A2 est sans manipulation ! Installée chez votre proche, elle délivre automatiquement les informations au bon moment.

- Par Agenda A2



## MON BIEN-ÊTRE

de 16h45 à 17h45

Présentation de l'ostéopathie (20mn), de la réflexologie (20mn), et du Reiki (20mn) pour se sentir mieux dans son corps.

- Par Philippe Molla, Nathalie Saint-Cricq, Cathy Charmensat

de 18h à 18h30

### Initiation à l'auto-massage

Apprenez des gestes d'automassage pour vous permettre de soulager vos tensions.

- Par Pauline Thiodat - Thérapie manuelle

VENDREDI 16 SEPTEMBRE



## MA SÉCURITÉ

de 9h à 10h

### Quels sont les gestes qui sauvent ?

Comment limiter les accidents domestiques ?

- Par le SDIS

de 10h15 à 11h15

### Rappel des bonnes pratiques pour éviter les cambriolages

- Prévention contre les escroqueries sur Internet
- Présentation du dispositif «tranquillité séniors»
- Moment d'échange

- Par la Gendarmerie Nationale



## MON PATRIMOINE

de 11h30 à 12h30

Comment optimiser la transmission de son patrimoine ?

- Par les notaires d'Auvergne

## MA SANTÉ

de 13h30 à 14h45

### Les clés du bien vieillir

- Par un médecin gériatre - ARSEPT

de 15h à 16h

### Rester le plus longtemps possible chez soi

Présentation des différents dispositifs autour du maintien à domicile des séniors (intervenants, accès aux droits, financements...)

Présentation de l'offre de prévention santé sur le territoire.

- Par le CLIC d'Issoire

## MON BIEN-ÊTRE

de 16h15 à 17h

### Découvrir et approfondir les bienfaits de l'hypnose

Réduction des douleurs chroniques, des troubles digestifs et de l'alimentation, anxiété, dépression, fatigue, insomnies, peurs et angoisses. Amélioration des défenses immunitaires, des relations.

Accompagnement dans le deuil, la maladie, la convalescence.

- Par Sylvie Job - Hypnothérapeute / Thérapeute en soins énergétiques

de 17h à 17h30

### Atelier autour des réflexes archaïques

Ils sont au cœur de nos fonctionnements moteurs (équilibre et coordination) mais aussi d'apprentissage, d'attention, de mémoire et de relations aux autres.

Cette méthode s'adresse à tous les âges de la naissance à la personne âgée. En individuel ou en groupe.

- Par Pauline Thiodat - Thérapie manuelle



à 19 h

### Soirée théâtrale gratuite « À l'aide au domicile ! »

- Par la troupe « Ficelle et Compagnie » à l'auditorium de l'École de musique

## SAMEDI 17 SEPTEMBRE

de 9h à 9h30

### La sophrologie : définition et découverte

Définition des apports de la sophrologie dans la :

- Gestion du stress, des émotions, de la douleur

- Confiance en soi

- L'eutonie

- Le tonus

- La respiration

- La sophrologie par la pratique

Une micro pratique sur la sophronisation de base de 9 mn en groupe sera également proposée

- Par Fabien Bortoli - Responsable centre de sophrologie

de 9h45 à 10h15

### La thérapie par l'énergétique définition et découverte

Accompagnement thérapeutique pour les séniors, suivant 4 équilibres (émotionnel, physique, mental et subtil), grâce à l'écoute, la parole, des soins manuels et énergétiques (points d'acupression, massages...)

Bienfaits et actions :

- Libération des émotions liées aux traumatismes vécus

- Conscientisation des mémoires familiales, à

l'origine de schémas répétitifs et bloquants

- Réharmonisation des fonctions du corps et de

l'esprit

- Par Julie Monier - Thérapeute énergéticienne

de 10h30-11h30

### Bien voir, c'est vivre mieux

Mieux connaître les pathologies touchant les séniors (cataracte, DMLA, glaucome) pour pouvoir mieux les appréhender.

- Par Benocle - Issoire Opticien



à 13h30

### Rando culturelle gratuite

- Départ d'Animatis



