

SPECIAL SENIOR

droits, prévention, culture et convivialité

ATELIERS GRATUITS

POUR
LES JEUNES
DE 60 ANS
ET PLUS



Bien vieillir



Vacances
et répit



Numérique

MARS A
NOVEMBRE
2023

INSCRIPTION

05.63.53.72.15

À FRANCE SERVICES PÔLE D'ACTIVITÉS VAL 81
VALENCE D'ALBIGEOIS

AVEC FAMILLES RURALES ET LA MEDIATHEQUE



Coordination autour du patient
Valence d'Albigeois



Bien vieillir Santé

8 MARS

Rdv Infirmières de l'Equipe de Soins Primaire de Valence : dépistage des fragilités ICOPE (bilan global santé/autonomie).

Ateliers reflexologue et sophrologue gratuits.

Numérique Prévention

**20 AVRIL
10h**

Semaine du numérique : Adopter les bons gestes face au démarchage abusif, abus de faiblesse et arnaques numériques. Présentation du dispositif tranquillité sénior. Animé par la Gendarmerie

Numérique Mémoire

**21 AVRIL
10h**

Semaine du numérique : Travailler sa mémoire en s'amusant avec sa tablette et son smartphone.

Animé par France services

26 AVRIL

DIFFUSION FILM "SELFIE"
EVS FAMILLES RURALES

Vacances Loisirs

**15 JUIN
10h**

Information sur le dispositif Vacances Séniors de l'ANCV. Présentation des services et sorties disponibles sur la localité. Bons plans et loisirs.

Animé par l'EVS et France services à La Médiathèque Val 81

JUIN / JUILLET

EXPO

LES VACANCES DE PAPA
MÉDIATHÈQUE

Bien vieillir Action Sociale

**12 OCT
15h**

Présentation des dispositifs d'Action sociale des caisses de retraite. Intervention de la CARSAT, la MSA, la MDA, le CLIC.

Présentation des sites utiles pour Bien vieillir : pourbienvieillir.fr, MDA, Atelier Visio M2P ou Happy Visio, bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr

Numérique Prévention

**26 MAI
10h**

ASSAC salle des fêtes : Adopter les bons gestes face au démarchage abusif, abus de faiblesse et arnaques numériques et présentation du dispositif tranquillité sénior. Animé par la Gendarmerie

Bien vieillir Santé

**4 SEPT
9h**

2ème Rdv bilan dépistage des fragilités ICOPE à renouveler tous les 6 mois. En direction des personnes ayant déjà fait le test en mars 2023.

Infirmières de l'Equipe de Soins Primaires

Répît pour les aidants

**21 SEPT
14h30**

Présentation des différents dispositifs et aides financières permettant le répît des aidants.

Rencontre des organismes et des interlocuteurs de la MSA, Bulle d'Air, Sérénité'Pose, l'ADMR, l'EVS et de la MDA pour définir vos droits individuels et monter les dossiers.

REPAS CONVIVIAL

**JEUDI 30 NOVEMBRE
à 12h30**

**Tous les participants
aux ateliers sont invités à partager un
moment convivial pour construire
ensemble la suite des ateliers.**