

# SENIORS, ET ALORS !

## EN FORME À TOUT ÂGE !

Pour les 60 ans et plus

**CONFÉRENCE** > En forme à tout âge

**INFORMATIONS ET ATELIERS**

> Sport adapté, numérique et santé, art thérapie...

# Jeudi 9 novembre 2023 de 14h à 17h

Maison de la solidarité (Bâtiment de l'Oustal) à Escalquens

Pour en savoir plus : ☎ 05 32 26 36 06 @ direction.autonomie@sicoval.fr 🌐 www.sicoval.fr



Évènement organisé par la Communauté d'Agglomération du Sicoval avec le soutien de la conférence des financeurs

# CONFÉRENCE PAR UN MÉDECIN AU GÉRONTOPOLE

## EN FORME À TOUT ÂGE

Permettre au plus grand nombre de rester en bonne santé et d'être autonome le plus longtemps possible : tel est l'enjeu de santé publique auquel le médecin du Gérontopôle se propose de répondre. Cette rencontre abordera à travers le programme ICOPE de l'OMS\* différents points : la mémoire, la nutrition, l'activité physique, le moral, la vision, l'audition et le soutien des aidants.

\* L'Organisation Mondiale de la Santé

## STANDS ET ATELIERS PROPOSÉS

- > Venez tester vos capacités avec le programme ICOPE
- > Créer votre compte « Mon espace santé » avec Old'Up
- > Besoin d'être accompagné sur le numérique ? Venez découvrir les services numériques du territoire ! avec l'Entraide numérique d'Escalquens et de la conseillère du Sicoval.
- > Venez parler de ce qui contribue à votre bien-être ! Vos attentes et besoins en termes de numérique, santé, habitat, accès à l'information et aux droits, etc.
- > Venez découvrir les ateliers proposés par l'association Siel bleu pour donner le sourire à votre santé !



LA DEMI-JOURNÉE SE CLÔTURERA PAR UNE INITIATION À LA DANSE AVEC ANGÉLIQUE CHAPONET, PROFESSEURE DE DANSE



## ACTIVITÉS MISES EN ŒUVRE PAR LE SICOVAL

Ces activités sont financées dans le cadre de la Conférence des financeurs et sont à destination des personnes âgées de 60 ans et plus, et/ou de leurs proches aidants. Les ateliers sont gratuits pour les participant-es.

### SILVER XIII ÉQUILIBRE, DU RUGBY À XIII POUR LES SENIORS

Activité physique et ludique pour prévenir les effets du vieillissement, en particulier les déséquilibres et les chutes, en utilisant les gestes et le matériel du rugby à XIII.

*Lieu des séances : Lacroix-Falgarde, Aureville et Corronsac*

Proposé par Silver XIII et l'association sportive d'Ayguesvives

### LA PARENTHÈSE MUSICALE

Utiliser la musicothérapie pour améliorer le bien-être des proches aidants et leur permettre d'exprimer leurs émotions, d'en prendre conscience et les vivre pleinement. Ces temps pourront être partagés entre personne aidante et personne aidée.

*Lieu des ateliers : à déterminer*

Proposé par : Sylvie Viboux, musicothérapeute

### MÉMO'ART

Stimuler les 5 sens et les compétences langagières en s'appuyant sur la méthode de l'art-thérapie, afin de prendre soin de soi et prendre confiance en ses capacités.

*Lieu des ateliers : Escalquens*

Proposé par : « Ecriture devenir », Margit Molnar, docteur en sciences de l'information et de la communication

### SENIORS, ALORS ON DANSE !

Développer la confiance en soi, améliorer la mobilité et l'équilibre, faire appel à la mémoire et favoriser le lien en proposant des ateliers de danse adaptés aux personnes âgées.

*Lieu des ateliers : Belbèze-Lauragais et Ramonville-Saint-Agne*

Proposé par : Angie danse, Angélique Chaponet, professeure de danse

 Renseignements et inscriptions : 05 32 26 36 06 - [direction.autonomie@sicoval.fr](mailto:direction.autonomie@sicoval.fr)

Conception et impression : Sicoval - © Adobe Stock - Papier PEFC - 800 ex. - octobre 2023