

VENDREDI
09 OCTOBRE
13h30 à 17h00

SAMEDI
10 OCTOBRE
10h à 16h00

GRATUIT
OUVERT À TOUS

VILLAGE BIEN VIEILLIR

en Vallée de la Creuse

ESPACE JULIETTE GRECO (HALLE MUNICIPALE)
ARGENTON-SUR-CREUSE

STANDS D'INFORMATIONS

ANIMATIONS, ATELIERS

DÉPISTAGES, CONSEILS



Besoin d'un transport ?
Contactez la mairie au
02 54 24 12 50



SANTÉ



ADAPTATION
DU LOGEMENT



ACCÈS AUX
DROITS



BIEN-ÊTRE



NUMÉRIQUE

RESTAURATION
SUR PLACE AVEC
FOODTRUCKS

Informations au CIAS : 02 54 47 47 20

PROGRAMME

VENDREDI

09

OCTOBRE

MINI-CONFÉRENCES

- 14h - Le **sommeil** par la Mutualité Française Centre Val de Loire
- 14h30 - Les mesures de **protection** (tutelles, curatelles, habilitations familiales) par l'UDAF
- 15h - Bien vieillir, c'est aussi **bien manger** : comment préserver sa déglutition au fil des années par Mayelle Barbier, orthophoniste
- 15h - Le **sommeil** par la Mutualité Française Centre Val de Loire
- 15h30 - **Vieillir en santé** en Région Centre Val de Loire (plan antichute et Icope) par l'équipe régionale Vieillesse et Maintien de l'Autonomie
- 16h - Les bons réflexes pour **naviguer en sécurité** sur internet par la Maison France Services
- 16h30 - **Clôture** de la journée avec l'intervention du Dr Marie-Cécile Camus, médecin généraliste à Éguzon

SAMEDI

10

OCTOBRE

MINI-CONFÉRENCES

- 14h - Bien vieillir, c'est aussi **bien manger** : comment préserver sa déglutition au fil des années par Marie Chavialle, orthophoniste
- 14h30 - La **mémoire**, par Véronique Ditgen, psychologue de l'équipe mobile gériatrique Être-Indre
- 15h - À la découverte de l'**intelligence artificielle** par la Maison France Services
- 15h30 - Bien **bouger pour bien vieillir** par la Maison Sport Santé Brenne

ANIMATIONS

- 11h - Dictée intergénérationnelle : enfants, parents, grands-parents, petits-enfants, venez relever le défi !
- 15h - Jeux de sociétés pour tous

& TOUT AU LONG DU WEEK-END

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, ATELIER ÉQUILIBRE, ATELIER MÉMOIRE, LA MAISON DE MAURICE, SIMULATEUR DE VIEILLISSEMENT, ATELIER AIDANT/AIDE, CONDUITE SÉNIORS RESTEZ MOBILES, DÉPISTAGES AUDITIFS ET VISUELS...

Informations au CIAS : 02 54 47 47 20