

EN PAYS FOUESNANTAIS

9 H 30 > 17 H

**ESPACE SPORTIF
DE BRÉHOULOU
FOUESNANT**

ATELIERS

CONFÉRENCES

TOUT PUBLIC





BIEN VIEILLIR, ÇA SE PRÉPARE !

Rejoignez-nous pour la seconde édition du Forum Bien Vivre en Pays Fouesnantais ! Cette année, nous mettons l'accent sur le **BIEN VIEILLIR** avec une journée entière dédiée à votre santé et à votre autonomie.

Pourquoi venir ? Parce que bien vieillir, ça se prépare ! Que vous souhaitiez préserver votre santé, aménager votre logement, connaître vos droits ou accompagner un proche, ce forum est fait pour vous.

Le Forum Bien Vieillir, gratuit et ouvert à tous, vous propose un programme riche :

- Stands d'informations et d'échanges,
- Ateliers pratiques,
- Conférences.

Plus de 75 professionnels et bénévoles des structures et associations locales se mobilisent pour vous orienter et vous conseiller en matière de prévention santé, de démarches administratives, d'accès aux droits, de maintien de l'autonomie...

Un moment convivial pour s'informer, échanger et prendre soin de soi ou de ses proches. Que vous soyez senior, aidant ou simplement curieux, ce forum est fait pour vous !

DES STANDS POUR VOUS INFORMER ET VOUS ORIENTER

★ les services et acteurs de l'accès aux droits

Les conseillères France Services vous accompagnent dans vos démarches administratives en ligne,

La conseillère Numérique vous aide à prendre en main vos outils informatiques et numériques,

Le CLIC le service social dédié aux plus de 60 ans et à leur entourage, vous accompagne sur les aides et dispositifs adaptés à votre situation,

Le Service Habitat de la communauté de communes du Pays Fouesnantais et le réseau TYNEO vous informent sur l'adaptation de votre logement,

La CARSAT vous renseigne sur les aides et les actions de prévention à destination des retraités,

La Gendarmerie répond à vos questionnements sur la prévention des cambriolages, la sécurité routière, les violences intrafamiliales ou les dangers d'internet,

La Chambre des notaires vous informe sur les questions de succession, de patrimoine et les actes notariés de la vie quotidienne.

★ Les offres d'hébergement du territoire

Les EHPAD du CIAS (Ti Ar C'Hoad et Ti Avalou) et la résidence Kérélys,

Les résidences seniors : Nohée et Ovélia.

★ Des professionnels et associations de prévention et de promotion de la santé

La CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) du Pays Fouesnantais.

Le Cabinet d'Activité Physique Adaptée, la Maison Sport Santé de Cornouaille, la Clinique Les Glénan, l'unité transversale d'éducation thérapeutique du pôle santé publique du Centre Hospitalier Intercommunal de Cornouaille, les animatrices des ateliers de dermatologie.

Le Centre Régional de Coordination de Dépistage des Cancers (CRCDC), Entraide Cancer, La Ligue contre le Cancer 29, La ville de Fouesnant et son dispositif la Parenthèse.

Association Maladie à corps de Lewy, Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité (ADMD), France Alzheimer, Aux goûts du jour, Souridine.

★ Les acteurs du maintien à domicile

Aide à domicile et portage : ADMR de l'Odet, Âge d'Or, Junior Senior, VYV Domicile,

Téléassistance : Présence Verte et Résonances,

Le Service de Soins Infirmiers à Domicile, l'Equipe Spécialisée Alzheimer.

★ Et pour vos loisirs

L'Aide au Déplacement des Seniors sur les 7 communes du Pays Fouesnantais (ADS7), L'amicale bénodetoise des retraités, Pleuven Loisirs, l'espace de vie social Label à Faire, Fouesnant Rando, le Secours Catholique.

Et bien d'autres partenaires ...



DES CONFÉRENCES

En salle de conférence

★ **À 10h – Patients atteints de la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés.**

Par Dr GALLIOU, médecin gériatre à la Clinique Les Glénan à Bénodet.

★ **À 11h30 – Dénutrition et Alimentation : comment enrichir son alimentation pour rester en forme ?**

Par Mme MEVEL, formatrice en éducation alimentaire pour l'association Aux goûts du jour.

★ **À 13h30 – Garder son autonomie, ça commence à la maison.**

Par le Service Habitat de la communauté de communes.

★ **À 15h – Être aidant, être aidé.**

Par Mme VELASQUEZ, psychologue pour l'association Brain Up.
Cette conférence offre la possibilité de s'inscrire à une série de 7 ateliers "l'aide aux aidants - Prendre soin de soi malgré les difficultés" qui se dérouleront du 24-11-25 au 12-01-26 – Places limitées.

★ **En salle 6**

À 11h30 et à 14h30 – A la découverte de « Mon Espace Santé » par le GCS-e santé Bretagne.

DES ATELIERS

★ Avec le GCS e-santé Bretagne :

Sur le stand : atelier de création de « Mon Espace Santé ».

IMPORTANT : se munir de sa Carte Vitale, sa Carte d'Identité et de son smartphone.

★ Avec les professionnels et associations de santé :

Présentation de matériel médical et paramédical pour adapter son logement et son quotidien.

Dépistage auditif, visuel et glycémique, repérage des fragilités physiques et psychiques grâce au programme ICOPE.

Des ateliers et jeux de motricité et d'équilibre, pour prévenir des chutes.

Découverte d'une séance d'Activité Physique Adaptée : à 10h30 et 15h - limité à 10 personnes.

★ Avec les animatrices des EHPAD du CIAS du Pays Fouesnantais :

Un atelier créatif : à l'approche des fêtes de fin d'année, créer votre carte de vœux grâce au kit imaginé par les animatrices.

★ Avec Présence Verte

Vous pourrez tester un simulateur du vieillissement.

INFOS PRATIQUES

Besoin d'un transport pour venir au Forum ?

Un service de transport adapté (ADS7) est proposé aux personnes isolées, sans moyen de déplacement ou à mobilité réduite, résidant dans la communauté de communes.

Inscription obligatoire au 02 98 51 61 27 auprès de la communauté de communes avant le **lundi 10 novembre**.

Un Café Associatif pour faire une pause gourmande !

Tout au long de la journée, l'association « Histoire de liens » vous accueille dans son café associatif.

Envie de discuter autour d'un café et d'un gâteau : les bénévoles seront ravis de vous recevoir et de vous présenter ce qu'ils confectionnent toute l'année afin de soutenir les projets proposés aux résidents.

Les bénéfices des ventes serviront à financer des animations pour les résidents des EHPAD du CIAS du Pays Fouesnantais.

Bien vieillir en Pays Fouesnantais, c'est toute l'année...

★ **7 ateliers « aide aux aidants - Prendre soin de soi malgré les difficultés »**, sur inscription à l'issue de la conférence du 15/11/2025 à 15H "Être aidant, être aidé" *.

★ **Un programme « Equilibre en Bleu - Prévention des chutes »** avec l'association Siel Bleu sera mis en place prochainement *.

★ Poursuite des **permanences de dépistage ICOPE** sur les communes du Pays Fouesnantais.

Plus d'info sur le site www.cpts-pays-fouesnantais.fr

** Pour plus d'informations, merci de contacter le CLIC*



Espace sportif de Bréhoulou

Rue de Meerbusch, 29170 Fouesnant

Samedi 15 novembre
de 9h30 à 17h

CONTACT

 Communauté de communes du Pays Fouesnantais

 02 98 51 61 27

 contact@cc-paysfouesnantais.fr

