

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- 10H - Ouverture du Forum**
- 11H - Conférence MaPrimeAdapt'**
Présentée par Hateis Habitat
- 11H - Atelier Activité Physique Adaptée (APA)**
Animé par Siel Bleu
- 13H - Conférence « Sport-Santé sur ordonnance »**
Présentée par Sophie Campagne et Stéphanie Schwetterle (kinésithérapeutes sur Oléron)
- 14H - Conférence « Nutrition Santé »**
Présentée par Doryne Dufour, diététicienne nutritionniste
- 16H - Atelier Numérique**
Animé par Damien Daulny, conseiller numérique à Saint-Georges-d'Oléron
- 16H - Atelier Activité Physique Adaptée (APA)**
Animé par Siel Bleu
- 17H - Clôture du Forum**

Tout au long de la journée

La compagnie La Clique d'Arsène jouera des scènes de leur spectacle théâtral

Inséparables



OÙ NOUS TROUVER ?



Complexe du Trait d'Union
Salle du Chai

89 Rue des Sports
17190 Saint-Georges-d'Oléron

ÎLE D'OLÉRON
COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES

Suivez-nous sur Facebook et LinkedIn :
@Communauté de communes de l'île d'Oléron

Création CoC l'île d'Oléron 2024 - © photo Adobe Stock - Impression Enseigne 17 - Ne pas jeter sur la voie publique.

ÎLE D'OLÉRON
COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES

SÉNIORS ? et alors !



la
Charente
Maritime
LE DÉPARTEMENT

cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco



©Sylvain Brefly

IL FAIT BON VIEILLIR À OLÉRON !

Bienvenue sur l'île d'Oléron, ce coin de paradis où il fait bon vivre. Ici, sur notre belle île, les plus de **60 ans** représentent près de **45 %** de la population, un chiffre qui témoigne de l'attractivité de notre territoire pour ceux qui recherchent un cadre de vie **paisible** et **ressourçant**.

C'est avec cette réalité en tête que nous avons conçu le 1^{er} forum «**Séniors ? Et Alors !**», un événement dédié au bien-vieillir. Notre ambition est simple : vous donner les clés pour continuer à vivre sereinement chez vous, en toute sécurité et avec tout le confort nécessaire.

Au fil des ateliers, conférences et rencontres, découvrez comment

- Rester en forme
- Faire valoir vos droits
- Aménager votre cadre de vie et adapter votre logement
- Maintenir et renforcer les liens sociaux...

Alors, que vous soyez à l'aube de vos 60 ans ou que vous les ayez déjà bien entamés, ce forum est pour vous.

À TRÈS BIENTÔT AU FORUM «SÉNIORS ET ALORS» !



Michel PARENT
Président de la communauté de communes de l'île d'Oléron

BIEN VIVRE CHEZ MOI



Une perte d'autonomie liée à votre âge, votre santé, ou votre handicap ?

Des solutions **techniques** et **financières** existent pour gagner en confort et continuer à vivre chez vous en toute **sérénité**.

- Adaptation de la salle de bain
- Installation d'un monte-escalier
- Élargissement de portes...

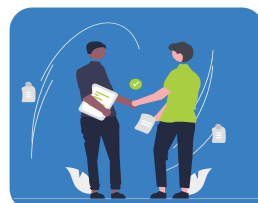
FINANCER MES TRAVAUX



Découvrez les aides pour **financer** vos travaux et **rénover** votre logement

- Rénovation énergétique
- Mise aux normes de votre logement
- Adaptation à la perte d'autonomie.

À LA RENCONTRE DES PROS



Un espace de **rencontres** et d'**échanges** pour préparer et bien vivre sa **retraite**

- Artisans qualifiés
- Conseillers habitat
- Paramédicaux
- Juristes...

M'INFORMER, MES DROITS, MES DÉMARCHES

L'**Espace France Services** et ses partenaires seront présents au forum pour vous **accompagner** dans vos démarches et **obtenir** des informations.

**France
services**

- Retraite
- Services et emploi à domicile
- Transmission de patrimoine...

PRENDRE SOIN DE MOI

Des professionnels vous apporterons des **conseils** pour

- **Maintenir** un état de santé physique et mental
- **Éviter** les troubles
- **Rester** actif et autonome



ÉCHANGER, PARTAGER, SE DIVERTIR



Participer à la vie locale et culturelle génère un sentiment d'**appartenance** qui agit positivement sur le **bien-être** mental.