

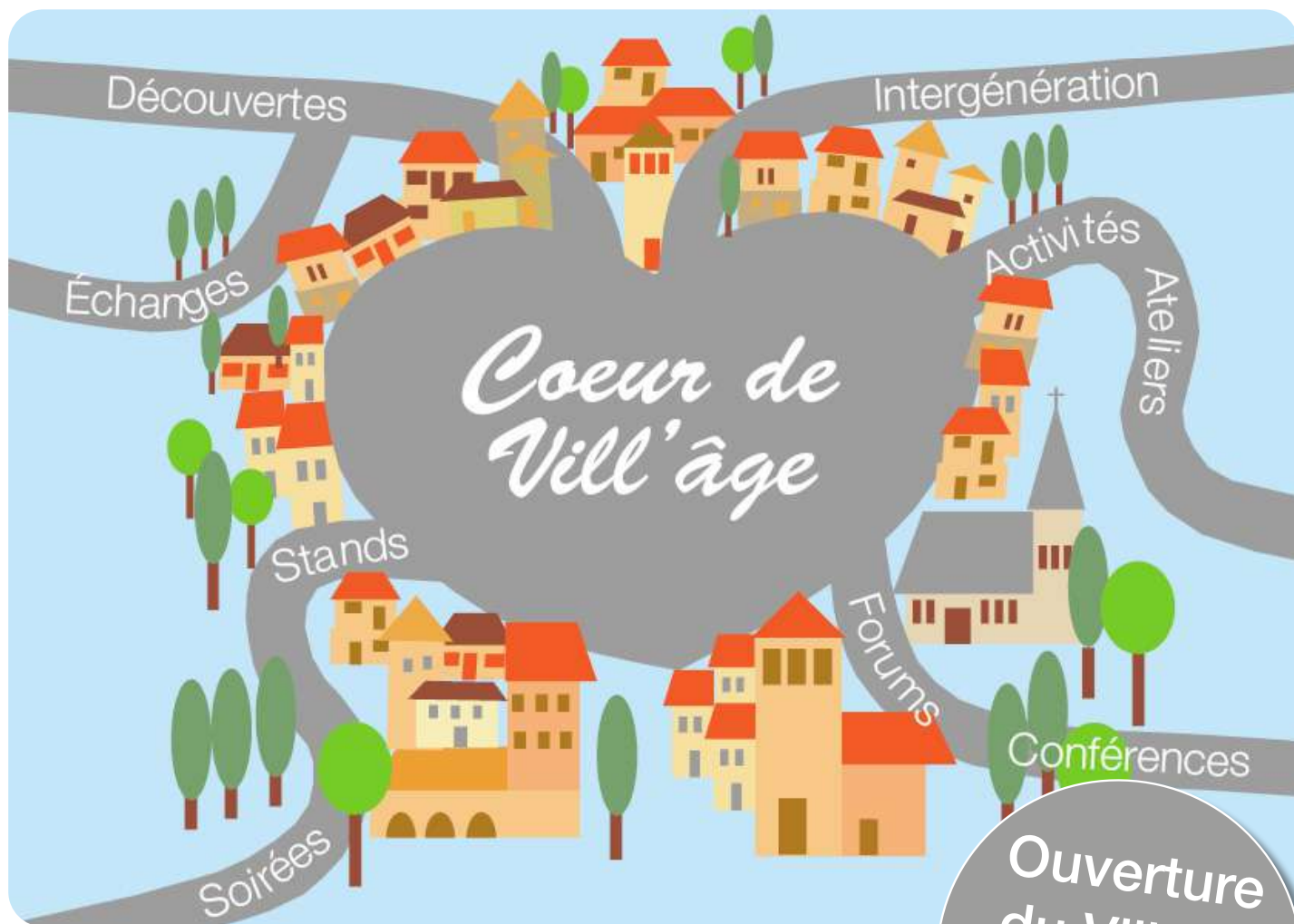
CHARTE DES SOLIDARITÉS AVEC LES AÎNÉS

Programme Opération « Cœur de Vill'âge »

sur le thème « Prévention santé et lien social »

**Du 13 au 17
juin 2022**

**Ouvert à tous
Entrée gratuite**



Animations permanentes tout au long de la journée

Ateliers - Conférences - Expositions

Jeux - Échanges - ...

**Ouverture
du Village
à partir de
9h30**



L'essentiel & plus encore



Préambule

L'ensemble des acteurs de la prévention santé met déjà en place des actions de manière ponctuelle et disparate.

Un constat commun est fait sur la caractéristique du public qui participe à ces journées. Très souvent, il s'agit de seniors avertis et déjà relativement impliqués dans différentes actions. Le public masculin et les personnes les plus isolées ou éloignées du système de santé sont peu présentes.

C'est pourquoi, la MSA Auvergne a décidé de mettre en place, dans le cadre de « la charte des solidarités avec les aînés », une action de prévention santé de grande envergure tant sur la durée que sur le format.

L'objectif est de s'implanter dans un cœur de village et d'y rester une semaine afin de pouvoir mobiliser au plus profond de nos campagnes et de faire venir les seniors les plus éloignés ou réfractaires à ce type de manifestation.

Le but étant de susciter la curiosité de nos aînés et de leur donner envie de participer à l'une des actions proposées tout au long de la semaine.

Cette semaine de prévention est indissociable de l'objectif de créer du lien social. Ainsi, tous les acteurs propres à ce territoire sont invités à s'investir avec nous.



Mot du Maire

La commune d'Anglards-de-Salers est très heureuse d'accueillir cette manifestation organisée par la MSA Auvergne.

La Charte des solidarités avec les aînés est un sujet d'actualité.

Notre commune possède une quarantaine de hameaux avec le bourg et voit donc de nombreuses personnes âgées isolées, ou éloignées les unes des autres, ainsi que des services et associations diverses.

Ce principe participatif reflète un intérêt particulier qui devrait conduire à une plus grande mixité des habitants de la commune.

Au vu de l'importance du thème et la mobilisation de tous, les nombreuses associations d'Anglards sont présentes pour cette semaine et organisent des manifestations autour des seniors.

Venez nombreux !

F. Descoeur



Comment ça marche ?

■ 1 journée = 1 thème

Lundi : Ma santé, mon bien-être

Mardi : Cuisiner, partager et bouger

Mercredi : Échanges entre les générations

Jeudi : S'épanouir à la retraite

Vendredi : Un temps pour soi

■ Infos pratiques

Accueil :

- Inscription aux activités
- Remise du Bracelet « Accès au village »
- Espace documentation

Entrée libre pour les conférences et les soirées

Inscription obligatoire pour les ateliers suivants :

- Lundi : Journée auprès de la Mutualité Française
- Mardi : Repas partagé

Espace pique-nique



Présence Foodtruck
du mardi au vendredi



■ Pas encore inscrit ?

N'hésitez pas à vous renseigner, il reste peut-être quelques places !

mail : coeurdevillage@auvergne.msa.fr ou tél. 04 73 43 75 39

Plan du village et des animations



- 1** Accueil - Place du village
- 2** Bibliothèque
- 3** Parc « Les Fraux »
- 4** Espace Vert Mairie
- 5** Salle des Fêtes



Lundi 13 juin

Ma santé, mon bien-être

Voir
plan
p. 4

Forum santé porté par la Mutualité Française ARA
avec le soutien financier de la CCF15

JOURNÉE

5 10 heures à 12 heures 30 et de 13 heures 30 à 17 heures
• Des conseils de professionnels de santé, des dépistages et des ateliers.
Renseignements auprès de Evelyne DELANOUE 04.71.46.80.81 / 06.47.87.98.54

5 11 heures : conférence « Croquez la vie à pleines dents »

5 15 heures : conférence « Polluants dans la maison : où et comment les limiter ? »

1 17 heures 15 à 19 heures
• Inauguration du village

SOIRÉE

5 19 heures 30 à 21 heures
• Exercice coordonné en question : Apéritif / débat
« De la pratique individuelle vers la pluri professionnalisation de la médecine en milieu rural »
avec l'expérience de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Nord Ouest Cantal

1 20 heures à 21 heures 30 Intergénération
• Soirée jeux de société (jeux d'ambiance 10 à 20 minutes)
• et jeux en plein air (quilles - boules carrées - babyfoot)
Animée par l'association « la Caverne Ludique » et le Centre social de Mauriac.

Flash sur les animations spécifiques sur la semaine

1 **EXPOSITIONS PERMANENTES**
• Planetarisk : Prévention des accidents domestiques
• Exposition : aider un proche « Portraits et témoignages des aidants du Cantal »

Mardi 14 juin

Cuisiner, partager et bouger

Voir
plan
p. 4

JOURNÉE

- 5** 10 heures à 12 heures
- **Démonstration culinaire** avec le chef de cuisine Olivier CLOTEAU du restaurant « La petite grange » aux côtés de Léonie CUVELIER, diététicienne
- 4** 12 heures 15 à 13 heures 30
- **Panier repas préparé par Olivier CLOTEAU (plat+dessert)** offert à 35 personnes **sur inscription**
- 3** 14 heures à 17 heures (*inscription sur le stand*)
- Parcours activités sportives et ludiques :** *renforcement musculaire globale, coordination et cardiovasculaire, coopération et adresse, souplesse et étirements, motricité fine et mémoire, orientation.*
- Ateliers par cycle de 20 mns : marche nordique, mouvements de boxe, gym nature, coxi bola, gym douce avec swissball, puzzle et tangram géant, orientation pleine nature.
- Ateliers mémoire animés par l'ARSEPT ; « Ma maison à jouer » animé par l'ASED et « Initiation numérique » animé par le Centre Social de Mauriac
- 1** de 14 heures 30 à 15 heures 30 (*inscription accueil du village*)
- Visite des jardins du Château de la Trémolière (limitée à 30 personnes)
- 1** de 16 heures à 17 heures (*inscription accueil du village*)
- Atelier sur les plantes aromatiques dans la cour du Château (limitée à 20 personnes)

SOIRÉE

- 2** 19 heures 30 à 21 heures
- Lecture collective « L'âge, le temps et l'épanouissement » Animée par l'association « La musique des mots »
 - Bibliothèque d'Anglards-de-Salers
- Intergénération**

Flash sur les animations spécifiques sur la semaine

- 1** **EXPOSITIONS PERMANENTES**
- Planetarisk : Prévention des accidents domestiques
 - Exposition : aider un proche « Portraits et témoignages des aidants du Cantal »

Mercredi 15 juin

Échanges entre les générations

Voir
plan
p. 4

JOURNÉE

- 5** 9 heures 45 à 10 heures 30
- **Petit déjeuner** préparé par les aînés du territoire et partagé avec les enfants de l'école d'Anglards-de-Salers
- 5** 9 heures 45 à 17 heures Intergénération
- Cyber bus** > Accès libre + Ateliers (inscription accueil du village)
- 10 heures** : Atelier > usages numériques Smartphone et tablette
- 15 heures** : Atelier > multimédia images numériques
- 5** 10 heures 30 à 11 heures 30
- **Échanges** sur les objets du quotidien d'hier et d'aujourd'hui
- 3** 14 heures à 16 heures
- **Démonstration atelier théâtre** seniors animée par Philippe COUDERT
- 5 et 4** 14 heures à 17 heures Intergénération
- **Âmes d'enquêteurs !**
- Venez découvrir notre murder party sur le thème du Manga. Une histoire dont VOUS allez être l'un des personnages principaux! Ce personnage va se trouver plongé au cœur d'une aventure qui a mal tourné, et c'est à vous, aux autres joueurs et aux organisateurs qu'il appartient de donner vie à ce scénario.*
- Activité de groupe, animée par Ethopée concept
- ### SOIRÉE
- 5** 20 heures à 22 heures Intergénération
- **Soirée musicale** avec « Amis' Trad »
- Concert participatif de chants d'Auvergne et d'Occitanie

Flash sur les animations spécifiques sur la semaine

- 1** **EXPOSITIONS PERMANENTES**
- Planetarisk : Prévention des accidents domestiques
 - Exposition : aider un proche « Portraits et témoignages des aidants du Cantal »

Jeudi 16 juin

S'épanouir à la retraite

Voir
plan
p. 4

JOURNÉE

5
et
4

9 heures 30 à 12 heures 30 et de 13 heures 30 à 16 heures

- **Cadre de vie** : bricobus des Compagnons bâtisseurs, stands (Génération Mouvement, Octéa, MARPA de St Martin Valmeroux et Résidence Autonomie de l'Auzelaire), van du Bénévolat.
- **Santé** : test activité physique par le DAHLIR, stand la santé de la femme, insuffisance cardiaque et coordination des soins avec l'ASNC, atelier mémoire ARSEPT, stand stress et angoisses avec Audrey GAILLARD, psychologue.
- **Culture, numérique et environnement** : Stand du CPIE, stand et animation par Unis Cité, stand et animation par l'IEO, médiathèque de Mauriac.
- **Améliorer son quotidien** : stand plateforme d'accompagnement et de répit et médiation familiale par l'UDAF, les métiers de l'aide à la personne par l'ASED, l'ADMR et l'ASP15, exposition prenons soin de ceux qui aide, par la Mutualité Française.
- **Sécurité** : Présence Verte Auvergne, maintien à domicile et présentation par les pompiers, des « gestes de premiers secours »

5

10 heures : Cyber Bus > accès libre

- **Atelier** Usages numériques E-administration

1

11 heures et 16 heures

- **Balade** proposée par l'association « Découverte chemins et patrimoines »
- Durée : environ 1h - Départ du bourg vers le château de Montclar

4

14 heures

- CPIE : stand sur **les pratiques du jardinage** au naturel et
- Atelier** « La pharmacie verte du jardin : purins et autres solutions pour prendre soin de son jardin »

5

15 heures : Cyber Bus > accès libre

- **Atelier** Usages numériques : les bons usages, sécurité, précaution, comportements

Franck Lopez, animateur sera présent toute la journée pour vous guider

5

SOIRÉE

18 heures

- Projection du **film « Mystère »** en partenariat avec le cinéma de Mauriac et le dispositif d'aide aux aidants

Intergénération



Flash sur les animations spécifiques sur la semaine

1

EXPOSITIONS PERMANENTES

- Planetarisk : Prévention des accidents domestiques
- Exposition : aider un proche « Portraits et témoignages des aidants du Cantal »

Vendredi 17 juin

Un temps pour soi

Voir
plan
p. 4

JOURNÉE

3 9 heures 30 à 16 heures (Inscription sur place aux ateliers)

- Une journée pour **se faire plaisir** avec des ateliers d'initiation de 30 à 45 minutes :
 - Atelier exploration vocale
 - Séance découverte individuelle / réflexologie
 - Séance découverte méditation pleine conscience
 - Approche relooking
 - Massage assis
 - Mini massage crâne et visage
 - Danse expressive pleine nature
 - Danse expressive en salle
 - Shiatsu sur chaise (séance individuelle)
 - Stand hydratation et activités physiques
 - Atelier « Initiation à la naturopathie pour une vie plus saine »
 - Atelier « Écouter son corps : sensibilisation à la symbolique du corps »
 - Atelier respiration

5 14 heures à 15 h 30

- **Conférence** « Donner un sens à sa vue », animée par Julien GAUCHER, opticien, en partenariat avec l'ASED

SOIRÉE

5 18 heures à 20 heures

- **Clôture** festive « Et si on allait danser », animée par Sport pour tous
- Découverte de danses (chacha, country, valse, rock marché...)

Intergénération

Flash sur les animations spécifiques sur la semaine

1 EXPOSITIONS PERMANENTES

- Planetarisk : Prévention des accidents domestiques
- Exposition : aider un proche « Portraits et témoignages des aidants du Cantal »

Merci à

la Mairie d'Anglards-de-Salers et
à l'ensemble des partenaires de
la MSA Auvergne,

pour leur participation et leur
investissement qui ont permis

à

« Coeur de Vill'âge »

de voir le jour.

*Nous vous attendons nombreux
et serons heureux de vous accueillir
au coeur d'Anglards-de-Salers,
pour faire ensemble, de cette semaine, un beau souvenir.*



Les partenaires de la semaine

« Cœur de Vill'âge »

