

Salon des seniors et des aidants

Bien vieillir en Terres d'Auxois



Les partenaires présents tout au long de cette journée

Centre social Simone Veil : présentation des activités contre l'isolement social et l'accès aux droits

Centre Hospitalier de Semur-en-Auxois : présentation de l'EHPAD et de l'accueil de jour

PETR Auxois-Morvan : informations sur la prévention et dépistage du cancer

MSA : présentation du pôle Bien Vieillir

Atout Médical de Précy-sous-Thil : présentation de matériel médical

ASEPT BFC : informations sur la prévention et promotion de la santé

Vyv domicile : informations sur l'aide à domicile et la téléassistance

ANS : informations sur les services à la personne

ADMR : présentation des services à domicile et informations sur le bénévolat

DAC 21 : présentation des services

Communauté de communes des Terres d'Auxois : présentation des services numérique, environnement et portage de repas

Centres Hospitaliers de Haute Côte-d'Or : présentation de la plateforme de répit

Office Municipal des Sports : présentation et informations sur les clubs qui proposent des activités adaptées aux seniors

Espace Solidarités Côte-d'Or Semur-en-Auxois : informations et accompagnement dans les démarches administratives et accès aux droits

Service Soutien et Maintien à Domicile Côte-d'Or : informations sur le maintien à domicile des personnes âgées et l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

FEPEM : informations sur le secteur de l'emploi à domicile entre particuliers tout au long de la relation emploi

AGIRC ARRCO BFC : présentation du service d'action sociale à destination des retraités et aides aux démarches pour la constitution du dossier de retraite

Office du Tourisme des Terres d'Auxois : présentation des Terres d'Auxois côté nature, Histoire et bien plus



Ouvert à tous et gratuit !

+ d'infos au
03 80 97 26 65
ou au
03 80 97 35 43

Salon des seniors et des aidants

Bien vieillir en
Terres d'Auxois
Programme



Les ateliers tout au long de cette journée

Animations créatives et culturelles

Découverte et jeux de société tout au long de la journée avec le **PETIT GITE BUS**

De 14h30 à 16h00, atelier macramé proposé par **Pauline GREAULT**

Animations musicales

De 11h à 11h30 : voyage sonore, mouvement et relaxation proposés par **Céline LETIENNE** et **Aymeric LEGOUGE**

De 14h à 15h30 : chansons Françaises, proposées par le **Groupe VAGABONDANSE**

De 16h à 16h30 : chansons variétés, proposées par la chorale **“Si le chœur vous en dit”**

Ateliers Prévention et bien-être

Sécurité routière (DDT 21)

Ateliers sur le code de la route et temps d'échanges sur les nouveaux panneaux routiers

LIGUE CONTRE LE CANCER/CRCDC

Venez pédaler pour réaliser votre boisson sur le **vélo smoothies**, venez jouer à un **Escape Game**

Massages **MINUTE** de 10h à 17h proposés par **Beate BIRKENBEIL**

De 15h30 à 16h30 : atelier Form' équilibre, proposé par **Lucille CARRON-TELL**

FAPA
Ateliers de prévention santé (programme des Ateliers Bons Jours)

Vyv domicile
Venez tester la combinaison de vieillissement

Ateliers numériques

10h30 : atelier découverte du QR code

11h00 : jeu de cartes sur le lexique numérique

11h30 : comprendre les fake news et l'intelligence artificielle

15h30 : atelier découverte du QR code

16h00 : jeu de cartes sur le lexique numérique

16h30 : comprendre les fake news et l'intelligence artificielle

CROIX-ROUGE FRANÇAISE

Initiation aux gestes 1ers secours

MSA et l'ASEPT

-parcours **CAP BIEN ÊTRE** sur la gestion des émotions et du stress au quotidien ;

-prévention des conduites addictives ;

-prévention vaccinale.



+ d'infos au
03 80 97 26 65
ou au
03 80 97 35 43

Ouvert à
tous et
gratuit !