

# JEU 19 FORUM SENIORS

En partenariat avec

SAÔNE & LOIRE  
DÉPARTEMENT



Agence  
Autun

## Un Forum seniors étonnant le jour d'ouverture de la Foire

La Foire économique a toujours eu le bonheur d'accueillir avec plaisir les seniors. Femme, homme, en couple... les seniors batifolent sur les stands, dans les restos. Comme disait Pierre Desproges: "À l'instar des fruits, l'âge mûr ce n'est pas l'âge pourri!". Nos anciens ont remué leurs popotins il y a 50 ou 60 ans sur les tubes des jeunes Beatles et Rolling Stones. Ce jeudi 19 septembre, la Foire les invite à danser et à penser l'avenir tranquillement.

## Un forum d'information

Avant de remonter pour une nouvelle danse, nos seniors pourront dialoguer avec les entreprises, structures ou associations qui peuvent les accompagner et trouver les solutions et les aides adaptées à chacune et chacun concernant un sujet qu'il est peut-être temps d'aborder pour elle et lui: Comment puis-je rester chez moi en toute sécurité la rudesse de l'âge arrivant? L'heure de la maison de retraite peut être repoussée. Une réflexion dans la concertation entre les pros du sujet, les aidants et bien sûr les principaux intéressés qui ont encore beaucoup de belles choses à vivre... avec le maximum de joie et de quiétude.

## Ils seront présents sur le forum du jeudi 19 de 10h à 18h

### ASSOCIATION AILES

L'association Ailes sera présente les 4 jours de la foire pour vous faire découvrir le démonstrateur "Chez Moi Sûr", un véritable appartement témoin de 35m<sup>2</sup> équipé en solutions d'adaptation de l'habitat pour le bien vivre chez soi. Les membres de AILES pourront vous conseiller sur ces solutions et leurs modalités de mise en œuvre, notamment les aides financières existantes.



### RÉSEAU DES AIDANTS NORD 71

Le Réseau des Aidants est une plateforme d'Accompagnement et de Répit (Dispositif public financé par l'ARS Bourgogne Franche-Comté). Solutions de répit Hors domicile (en structure) et à domicile (suppléance et Relayage), activités culturelles, de Loisirs et de bien être Entre Aidants; Ensemble (Aidant et Aidé Réunis), informer et orienter des dispositifs existants au plus proche, soutien psychologique concernant sa posture d'aidant et formation.



### VYV3

Des soins et des services pour tous, pour permettre de mieux vivre chez soi, le plus longtemps possible et en bonne santé.



### DU SOLEIL DANS LA VOIX

Association de bénévoles qui luttent contre l'isolement social en maintenant le contact téléphonique avec des personnes seules.

### CIAS GAM AVEC L'ASSEMBLÉE DES AINÉS

Le CIAS sera présent avec l'assemblée des aînés du Grand Autunois Morvan, pour informer les habitants sur l'accès aux droits, l'aide sociale légale, l'accompagnement aux démarches administratives et sociales, le service de portage de repas à domicile, les visites de convivialité auprès des seniors, ça bouge chez les seniors programme d'animations et d'actions de prévention, ludothèques, animations intergénérationnelles...

### MAISON SPORT SANTÉ

Elle proposera des petits bilans de condition physique et ce sera le lieu idéal pour voir comment prendre rendez-vous afin d'établir un programme sportif personnalisé sur ordonnance ou sans ordonnance avec une équipe de professionnels du sport et de la santé qui sera là pour suivre la personne pendant un an.

### L'INTER'ACTIF (MUTUALITÉ FRANÇAISE)

Nouveau à Autun... un tiers-lieu pour tous. Un cadre agréable et une ambiance accueillante pour Bien vivre sa retraite ou son temps libre. Apprendre, échanger, rencontrer... et surtout AGIR ensemble pour bien vivre et bien vieillir.

### ALLO COUP DE MAIN

Association présente sur le territoire du grand Autunois Morvan depuis 1989. Un service de proximité en direction des Personnes âgées.

### SANTÉ SERVICES

Location et Vente de matériel médical et orthopédique favorisant la mobilité. Équipe pluridisciplinaire composée de 4 ergothérapeutes, 6 orthopédistes pouvant se déplacer gratuitement au domicile des patients. Gamme de matériel "occasion certifiée" (reconditionné en interne, et regaranti).

### L'OFFICE DE TOURISME AUTUNOIS MORVAN

En grand Autunois Morvan, vous pourrez profiter des grands espaces naturels et de la diversité de l'offre proposée. Il y'en a pour tous les goûts et toutes les envies avec une richesse culturelle importante depuis l'ère gallo-romaine jusqu'au patrimoine industriel. L'Office de Tourisme organise pour vous des excursions, des séjours packagés et des visites guidées. Vous n'aurez qu'un seul interlocuteur qui se chargera de vous élaborer une prestation parfaitement adaptée à votre profil.

### ENTREPRISE BALUCHON

Votre autonomie est en baisse et votre logement ne semble plus adapté à votre situation? L'entreprise baluchon vous accompagne pour trouver votre futur logement: sécurisé, adapté à vos besoins et surtout, qui vous ressemble.

### CETTE FAMILLE

Cette Famille propose des maisons pour personnes âgées avec accompagnement (entre 5 et 8 chambres avec salle de bain privative par maison). Les seniors y vivent entre eux avec la présence d'assistants de vie de jour comme de nuit. La colocation seniors permet à chaque colocataire de vivre en autonomie tout en pouvant être aidé par un professionnel.

### L'ASSOCIATION LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

L'association a pour objet l'accueil, l'aide et l'accompagnement dans une relation fraternelle et désintéressée des personnes, en priorité de plus de 50 ans, souffrant d'isolement, d'exclusion, de précarité. L'association a également pour objet de promouvoir le bénévolat de solidarité, d'alerter l'opinion et les pouvoirs publics.

### DAC71

Le DAC 71 accompagne les professionnels confrontés à une situation de santé ressentie comme complexe, sans distinction d'âge, de pathologie ou de handicap, nécessitant une coordination de parcours ponctuelle ou durable, en particulier au domicile. Cette mission est réalisée en lien étroit avec le médecin traitant

### L'ASSOCIATION RETRAITE SPORTIVE

L'association, propose un choix d'activités régulières pour les seniors actifs.

### BIOCOOP - ATELIER ALIMENTATION SENIORS

## Bien se nourrir pour rester en forme ! JEUDI 19 SEPTEMBRE DE 10 H À 18 H

Faites le point sur vos pratiques en matière de nutrition, afin d'adopter les comportements pour une alimentation équilibrée adaptée à vos besoins. Acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable

- Pourquoi et comment je mange ? • Quel équilibre alimentaire ? • Le secret de l'équilibre alimentaire > rythme et diversité alimentaire • Le plaisir au bout de la fourchette
- Quels choix pour bien manger ? • Devenir un consommateur averti - Les secrets de mon assiette • Quels atouts santé ? • Alimentation et activité physique



19 20 21 22 SEPT  
PARC EXPOS L'ÉDUEN

# Après-midi dansant

## Jeudi 19 septembre De 14h à 17h

Dans la belle salle panoramique du parc des expos, René Lebon vous donne rendez-vous pour vous "remuer" sur les tubes de votre jeunesse entre quelques grands standards du musette. Allez... une petite coupe de crémant de Bourgogne après un joli paso-doble et... on descend faire un tour dans les allées de la foire.

**GRATUIT**  
RÉSERVATION CONSEILLÉE  
POUR OBTENIR  
UNE ENTRÉE FOIRE ET  
UN ACCÈS ESPACE DANSANT  
Billet édité à l'Office de Tourisme  
Nombre de places limité

[www.foireautun.com](http://www.foireautun.com)