

2^e Forum Séniors

18-19-20
avril
2024

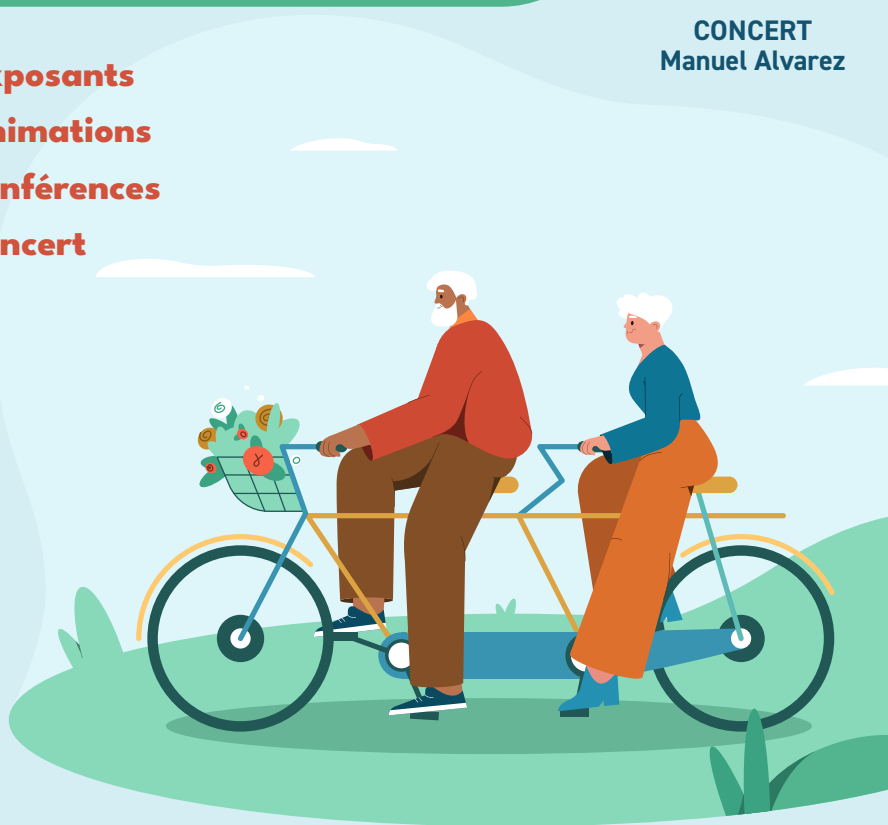
3 JOURS GRATUITS POUR AGIR SUR NOTRE AVENIR

**ISSOIRE
ANIMATIS**

vendredi 19 avril - 20h30
à l'Auditorium
Christian-Merniz

CONCERT
Manuel Alvarez

exposants
animations
conférences
concert



Plus d'infos sur www.capissoire.fr,
au 04 15 62 20 01
ou en scannant le QR code



THÉMATIQUES

Cadre de vie

Coin des aidants

Loisirs, sport, bien-être

Forme et santé

Droit, patrimoine et sécurité

JEUDI 18 AVRIL 2024

9h30-10h30

Bonnes pratiques pour éviter les cambriolages et les escroqueries sur internet
Gendarmerie

10h45-11h45

Les gestes qui sauvent
SDIS

14h-16h

Préparer son avenir en soignant son assiette : santé et plaisir
Nathalie Maury pour le CLIC Issoire
Bassin Montagne

17h-18h

Le ventre cet autre moi, deuxième cerveau et centre énergétique
Sofpan Expériences

VENDREDI 19 AVRIL 2024

10h45-11h45

Bien vieillir chez soi c'est possible !
Un point sur les aides, services et actions près de chez vous
CLIC Issoire Bassin Montagne

14h-15h

Y'a pas d'âge pour bouger
AFRET - ASDA - Michelle Coudert pour Sport Santé Plus

15h-16h

Les gestes qui sauvent
SDIS

17h-18h

À chacun son sommeil, comprendre et gérer son sommeil
Sofpan Expériences



JEUDI 18 AVRIL 2024

9h15-10h15

Qui suis-je ?
Découverte de l'ennéagramme
Sonia Renard

10h30-11h30

Donnez une seconde vie au tissu
Association Couture Yssoire 63500

14h-15h

Découverte de l'art thérapie
Delphine Chevalier

15h15-16h15

Sport Séniors
Service Actions sports
Agglo Pays d'Issoire

17h-18h

Atelier pour améliorer sa mobilité
Barbara Aubard

SAMEDI 20 AVRIL 2024

9h15-10h30

Yoga doux
Association Karma Yoga Auvergne

10h30-11h30

Donnez une seconde vie au tissu
Association Couture Yssoire 63500

10h30

Départ de la marche nordique
Nathalie Moore pour le CCAS ville d'Issoire

11h30-12h

Atelier pour améliorer sa mobilité
Barbara Aubard

VENDREDI 19 AVRIL 2024

9h15-10h15

Qui suis-je ?
Découverte de l'ennéagramme
Sonia Renard

10h30-12h

Autonomie à domicile et vie quotidienne
Mobili'Dôme - Espace autonomie 63
Adrien Pouzadoux

14h-15h

Découverte de l'art thérapie
Delphine Chevalier

15h45-16h55

Atelier pour améliorer sa mobilité
Barbara Aubard



CONCERT

MANUEL ALVAREZ

vendredi 19 avril 2024
20h30

à l'Auditorium de l'école
de musique d'Issoire, OPUS 195

● Cadre de vie

- Résidence Souligoux Bruhat - Brassac-les-Mines
- Âges et Vie
- Orthodiss
- APAMAR : Aide et Accompagnement à Domicile sur le Puy-de-Dôme - Laser Emploi Auvergne - Présence vertes Auvergne
- ADMR : Aide à Domicile en Milieu Rural
- Mobili'Dôme

★ Le coin des aidants

- Être-là Accompagner en Soins Palliatifs
- France Alzheimer
- Les petits frères des pauvres
- France Parkinson

● Loisirs, sport et bien-être

- Sophrologie – Sonia Renard
- Art Thérapie – Delphine Chevalier
- Shiatsu et réflexologie - Sophie Moreau
- Association Couture Yssoire 63500

● Droit, patrimoine et sécurité

- SDIS : Service Départemental d'Incendie et de Secours
- OGF - Pompes funèbres

♥ Forme et santé

- Clinique SSR Les Sorbiers - Groupe ORPEA CLINEA
- AGIRC-ARRCO, Centre de prévention - Service Civique Solidarités Séniors - Agence Conseil Retraite de Clermont-Ferrand
- Conseil Régional Auvergne contre les Maladies Respiratoires
- Association Les diabétiques de France
- AFRET : Association pour la Formation et la Recherche en Éducation Thérapeutique - ASDA : Association le Souffle d'Auvergne - Sport Santé Plus

Hall Agglo Pays d'Issoire - partenaires

- API : Service d'Aide et d'Accompagnement à domicile - Service de Soins Infirmiers à Domicile - Service de portage de repas - Aides à l'habitat - Réseau de transport Cherpa
- CCAS : centre communal d'Action Sociale ville Issoire
- CLIC : Centres Locaux d'Information et de Coordination Issoire Bassin Montagne
- Maison des Solidarités d'Issoire - Conseil Départemental du Puy-de-Dôme

Cherpa

**vous transporte
au Forum Séniors**

Le samedi,
le **Cherpa** à la demande vient
vous chercher et vous ramène
chez vous.

(hors secteur d'Ardes-sur-Couze)

Issoirien(ne)s, profitez également
de la navette urbaine
sans réservation
le jeudi et le vendredi.

+ d'infos www.capissoire.fr

INFOS PRATIQUES

ANIMATIS

Jeudi 18 avril 2024
et vendredi 19 avril 2024
9h-18h

Samedi 20 avril 2024
9h-12h

Parking

**Buvette et restauration
rapide sur place**

Contact
04 15 62 20 01