

# SPECIAL SENIOR

droits, prévention, culture et convivialité

## PROGRAMME GRATUIT

POUR  
LES JEUNES  
DE 60 ANS  
ET PLUS



MÉDIATHÈQUE  
FRANCE SERVICES  
VAL 81

EVS  
FAMILLES RURALES

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024



POINT  
INFOS  
AUTONOMIE

PÔLE D'ACTIVITÉS  
VAL 81  
VALENCE D'ALBIGEOIS

# Santé

## **BILAN SANTE \***

**Jeudi 5 septembre de 9h à 17h30**

Bilan santé-autonomie (ICOPE), avec les Infirmières de l'Equipe de Soins Primaires, sur rendez-vous à France services.



## **BOUGEZ À DEUX, C'EST MIEUX ! \***

**Du Mardi 19 septembre au 24 octobre de 9h30 à 11h30**

6 séances de 1h30 d'activités physiques adaptées à 2, jeux, Yoga, Pilate, Danse. Avec la Mutualité Française, à l'Espace de Vie Sociale.




## **ATELIER VITALITÉ \***

**Les mardis du 5 novembre au 10 décembre de 14h à 16h30**

6 séances pleines d'idées pour garder la forme. Avec la Fédération de Familles Rurales du Tarn pour M2P, à l'Espace de Vie Sociale.



 Toute l'année  
sauf vacances  
scolaires, à  
l'Espace de Vie  
Sociale (EVS)



### **ACTIVITÉS PHYSIQUES**

Les lundis de 14h à 15h



### **ATELIER MEMOIRE**

Les vendredis de 14h à 16h

# Loisirs

## **CUISINER LES LEGUMES DE SAISON \***

Un samedi matin par mois avec un repas partagé intergénérationnel, à l'Espace de Vie Sociale (EVS).



## **FETER L'OCCITAN \***

50 ans des Editions Vent Terral et centenaire de l'auteure Marcelle Delpastre  
Du 29 octobre au 29 novembre : Exposition



Mercredi 6 novembre : Soirée rencontre, film, apéritif à la Médiathèque

## **JEUX DE SOCIÉTÉ \***

Vendredi 15 novembre : Soirée jeux, intergénérationnel, à l'EVS  
Jeudi avec le Club des aînés Génération Mouvement de Valence.  
Jeux disponibles toute l'année à la Médiathèque.



 Toute l'année sauf  
vacances scolaires,  
à l'Espace de Vie  
Sociale (EVS)



### **MULTI-ACTIVITÉS**

Les vendredis de 9h30 à 11h  
écriture-peinture-loisirs créatifs

### **TRICOT SOLIDAIRE**

Les vendredis de 14h à 16h

# ➤ Numérique ➤

## INITIATION – NIVEAU 1 \*



Les mardis du 1er octobre au 17 décembre, sauf vacances scolaires,  
Ordinateur de 14h à 15h30, Smartphone - tablette 16h à 17h30  
10 séances pour apprendre à utiliser son appareil, à France services.

## CAFE NUMERIQUE – NIVEAU 2 \*



Les jeudis, à partir du 3 octobre, 9h30 et 11h, sauf vacances scolaires,  
1h de convivialité pour pratiquer avec son smartphone, à la Médiathèque.  
Prérequis : Avoir suivi l'atelier niveau 1



## VOYAGE, VOYAGE ! \*

1er et 3e mercredis du 2 octobre au 18 décembre de 15h à 16h30,  
visite de musées, de pays et autres lieux à France services.

## SORTIES POUR TOUS \*



2e mercredi du mois, à partir du 9 octobre, à 15h  
organisation d'une sortie collective à partir des bons plans en ligne,  
sur inscription, à l'Espace de Vie Sociale.



## SECURITE : ADOPTEZ LES BONS GESTES \*

Jeudi 17 Octobre de 10h à 12h,  
Information de la Gendarmerie, à France services.

## FÊTE DE FIN D'ANNÉE

## MERCREDI 11 DECEMBRE

14h Préparation collective d'un apéritif dinatoire

18h Apéritif partagé avec les habitants

20h Spectacle \*



**TOUTES LES ACTIVITÉS SONT SUR INSCRIPTION**  
*contactez la structure qui propose l'animation*



FRANCE SERVICES  
VAL 81

05 63 53 72 15



ESPACE DE VIE  
SOCIALE (EVS)

06 71 69 73 26



MÉDIATHÈQUE  
VAL 81

05 63 53 79 02





# à France Services un Point Infos Autonomie et un accompagnement pour compléter les dossiers

## **ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)**

Aide pour personne âgée en perte d'autonomie, n'est pas soumise au recours sur succession, n'est pas un complément de retraite.

## **MA PRIME ADAPT**

Financement pour des travaux d'adaptation du logement pour les personnes âgées ou en situation de handicap.

## **ACTION SOCIALE DES CAISSES DE RETRAITES ET COMPLEMENTAIRE MSA, CARSAT, AGIRC-ARCCO**

Aide exceptionnelle, aide au retour à domicile suite à une hospitalisation, aide à domicile momentanée, Aide au transport...

## **SENIORS EN VACANCES**

l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV) propose une large sélection de séjours à bas prix.

## **AIDE A DOMICILE**

Un crédit d'impôt de 50% des dépenses supportées (prestataire et Cesu). Si vous choisissez le Cesu, les 70 ans ou plus sont exonérés partiellement des cotisations patronales de sécurité sociale. France services Val 81 vous accompagne pour les déclarations Cesu.

## **CAFE ACTU**



**3e mardi du mois à partir de 9h30**

Autour d'un café information conviviale pour ne plus rien rater de l'actualité nationale et locale.

# **SPECIAL AIDANT**

*vous accompagnez un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap*

## **PAROLE ET CONVIVIALITÉ**



**Un jeudi du mois de 14h30 à 16h30**

Intervention d'une infirmière retraitée bénévole, une psychologue, une animatrice. Echange entre aidants et atelier entre aidés à l'Espace de Vie Sociale.

## **CONSEIL ET ACCOMPAGNEMENT**



**Un Lundi par mois sur rendez-vous de 14h30 à 17h**

Information sur les aides à l'accompagnement et renseignement sur les actions de prévention. Maison Départementale de l'Autonomie à France services Val 81.