

Les Seniors *font leur* Festival *à Fourchambault*

du 7 au 12
octobre 2024
GRATUIT



*Venez vivre une expérience inoubliable dédiée aux aînés,
à leurs familles, aux aidants et aux professionnels.*

Renseignements et inscription : 03.86.90.90.00 - cs.fourchambault@free.fr
ou au centre social (avenue Jean Jaurès)



LE PROGRAMME

ÉDITO



Les 33 centres sociaux de la Nièvre forment un fabuleux réseau de chaleur, de solidarité et de partage avec lequel le Conseil départemental a noué depuis toujours un partenariat naturel. Ce qui nous unit, en effet, c'est la conception de l'intérêt général, une façon de « faire société » dont la vocation intergénérationnelle existait avant même que le mot « intergénérationnel » soit forgé.

De la toute petite enfance aux plus âgés d'entre nous, chacun peut trouver son bonheur dans un centre social. La société change, le monde change, et les centres sociaux changent avec eux, ils s'adaptent, se questionnent sans cesse ; la rencontre que nous avons organisée, avec la fédération départementale, en mai dernier à Châtillon-en-Bazois, l'a confirmé avec éclat.

L'attention portée aux seniors est un sujet qui nous préoccupe tous, élus, agents du Conseil départemental, équipes des centres sociaux. Comment bien vieillir dans la Nièvre, mieux y vieillir, quand l'accès aux soins est dans le rouge, quand les logements ont besoin d'être aménagés pour faciliter l'autonomie, quand les transports en commun ne correspondent pas – ou plus – aux attentes ? Toutes ces questions, et bien d'autres, nous les portons sans cesse pour essayer de leur apporter les meilleures réponses possibles.

En créant son Festival des seniors, du 7 au 12 octobre, le Centre social de Fourchambault nourrit lui aussi cette dynamique autour de nos aînés. Son approche « multipartenariale » est la garantie d'échanges riches et fructueux. C'est pourquoi le Conseil départemental s'y associe avec un plaisir mêlé d'impatience.

Fabien Bazin,
Président du Conseil départemental de la Nièvre

GUIDE DU FESTIVALIER

Bienvenue au Festival des Seniors !

Nous vous proposons une semaine pour s'informer, connaître, découvrir, apprendre, se connecter, tester, se détendre, donner son avis, se renseigner, être conseillé, se divertir !

Informations pratiques

- Toutes les animations sont gratuites et accessibles aux personnes à mobilité réduite.
- Réservation indispensable pour chaque séance en raison des places limitées.
- Accès libre et gratuit au salon du vendredi 11 octobre.

Pour plus d'informations et pour réserver :

- Téléphone : 03.86.90.90.00 - Email : cs.fourchambault@free.fr
- Sur place : Centre Social de Fourchambault

À Voir :

- Tout au long de la semaine, ne manquez pas l'exposition «Main dans la main sur le chemin de la vie» proposée par l'atelier Papot'Âge, au Centre Social de Fourchambault ! (Libre d'accès).
- Retrouvez prochainement le Truck SOLIHA à Fourchambault (date à venir) : le Truck SOLIHA est un véhicule aménagé 100% adapté qui se déplace à votre rencontre pour vous présenter du mobilier et des aides techniques qui simplifieront votre vie quotidienne et amélioreront votre confort.
- 8^{ème} édition du festival des saveurs organisée par la commune de Fourchambault le dimanche 13 octobre de 9h à 17h à la maison du peuple (sur réservation au 03.86.90.91.69)



Pour participer, pensez à réserver vos places pour chaque événement : au 03.86.90.90.00

LUNDI 7 OCTOBRE

• 9h30 à 10h30 - **ATELIER GYM SANTÉ 2** Maison des Verdiaux proposé par RESEDIA
Apprenez les mouvements adaptés et sécurisés, faciles à reproduire.



Les aventures de **Babeth & Marco**

Le jeu d'énigme dont vous êtes le héros !

• 9h30 à 10h30 - «**LES AVENTURES DE BABETH ET MARCO**» *Escape Game* **4** Maison du peuple
salle Joséphine Baker – salle Juliette Gréco - Organisé par les Ateliers Bons Jours de la Fédération des
Centres Sociaux de la Nièvre
Jeu de prévention sur l'équilibre, la nutrition, le sommeil et la mémoire.

18 h30 Inauguration
par le président du Conseil départemental,
Fabien Bazin.

• 18h30 à 20h30 - **INAUGURATION 4** Maison du peuple
Cérémonie d'ouverture du festival par le président du Conseil départemental, Fabien Bazin.
« PORTONS UN AUTRE REGARD SUR L'AVANCÉE EN ÂGE » Conférence animée par Julie Soustre, philosophe.
*Explorez les concepts philosophiques pour remettre en question le regard porté sur
le vieillissement dans notre société, en comprenant les préjugés âgistes et en promouvant un
regard humaniste et respectueux.*

Pour participer, pensez à réserver vos places pour chaque événement : au 03.86.90.90.00

MARDI 8 OCTOBRE

• 9h00 à 10h00 - **GYM SANTÉ 4** Maison du peuple - salle Joséphine Baker

Proposée par le groupement d'employeurs ADESS 58. *Activité physique de détente. Cette gym permet de retrouver de la souplesse et de travailler sur la prévention des chutes.*

• 9h00 à 12h00 - « **SAVEURS DE LA SAGESSE** » 3 Centre Social

Atelier cuisine proposé par Lise Belle Anne- santé pour tous. *Atelier cuisine convivial pour retrouver le plaisir de cuisiner et de manger en équilibrant votre assiette.*

• 14h00 à 15h30 - « **DIRECTIVES ANTICIPÉES** » 2 Maison des Verdiaux

Table ronde animée par Emilie GUIBERT Directrice d'Émeraude 58 et Sylvie PERREAU Coordinatrice Générale EMSP 58. *Un dialogue essentiel ouvert à tous pour mieux comprendre et discuter de l'importance des directives anticipées.*

• 14h00 à 16h00 - **ATELIER NUMÉRIQUE : « CYBERSÉCURITÉ »** 3 Centre social

Proposé par les conseillers Numérique de Nevers Agglomération EMSP 58. *Comprendre les menaces, prévenir les fraudes et adopter les bonnes pratiques.*

MERCREDI 9 OCTOBRE

• 10h00 à 12h00 - « **ADAPTATION DU LOGEMENT ET AIDES FINANCIÈRES** » 3 Centre social

Atelier proposé par SOLIHA et MERCI JULIE. *Venez découvrir les solutions pour adapter votre logement et les aides financières disponibles, notamment le dispositif «Ma Prime Adapt», lors de cet atelier informatif et interactif.*

• 13h30 à 17h00 - **EPHAD'ATHLON** 1 Salle polyvalente Marcel Paul

Organisé par L'ADESS 58. *L'EPHAD'ATHLON permet de rassembler les maisons de retraite nivernaises autour d'une journée sportive et ludique, mettant en lumière les bienfaits de l'activité physique pour le bien-être des résidents, quel que soit leur âge.*

Avec la participation des accueils de loisirs de Fourchambault qui viendront soutenir les athlètes.

Pour participer, pensez à réserver vos places pour chaque événement : au 03.86.90.90.00



JEUDI 10 OCTOBRE

• 9h30 à 10h30 - **GYM DOUCE SUR CHAISE** ③ Centre social
Proposée par RESEDIA : Apprenez les mouvements adaptés et sécurisés, faciles à reproduire.

• 10h00 à 11h30 - « **SE RECONNAÎTRE ET SE SAVOIR AIDANT** »

① Salle polyvalente Marcel Paul

Table ronde proposée par la plateforme répit 58, animée par Violaine Lefèvre
Venez échanger sur la force et la valeur de nos actions quotidiennes.

• 14h30 à 16h00 - « **A PETIT PAS** »

④ Maison du peuple

Théâtre Forum proposé par la compagnie
« entrée de jeu » et AGIRC ARRCO
Participez à un débat théâtral sur
la prévention des chutes.



Pour participer, pensez à réserver vos places pour chaque événement : au 03.86.90.90.00

VENDREDI 11 OCTOBRE

• 9h00 à 10h00 - **BALADE DOUCE EN BORD DE LOIRE** ① Salle polyvalente Marcel Paul

Proposée par les animateurs sportifs de la municipalité et du centre social. *Participez à une balade de 4 à 5 km, sur un itinéraire facile et accessible aux personnes à mobilité réduite.*

• 10h00 à 17h30 - **LE SALON DES SENIORS !** ① Salle polyvalente Marcel Paul

Le salon des seniors est l'événement incontournable ouvert à tous. *Trouvez en un seul lieu tout ce dont vous avez besoin pour répondre à vos questions tels que la retraite, la santé, l'adaptation du logement, l'activité physique, le bénévolat, le numérique ainsi que les loisirs... Chaque « senior » étant unique, cette journée aborde une large palette de thématiques pour vivre pleinement cette seconde jeunesse au quotidien. Rencontrez des professionnels et des spécialistes prêts à répondre à vos questions et à vous fournir des conseils personnalisés.*



Pour participer, pensez à réserver vos places pour chaque événement : au 03.86.90.90.00

SAMEDI 12 OCTOBRE

• 14h30 à 16h00 - **CLÔTURE DU FESTIVAL**

1 Salle polyvalente Marcel Paul

Un moment festif avec « TANDEM & CO »

La compagnie aura le privilège de vous interpréter «LES SUCCÈS FOUS»... Embarquez immédiatement pour plus d'1h30 de spectacle 100% live où vous retrouverez les yéyés des années 60, le disco des années 70 et bien sûr la folle période des années 80, le tout en tubes.

Venez revivre ces décennies musicales légendaires dans une ambiance festive et conviviale !

Réservé aux séniors

Entrée : Gratuite avec inscription obligatoire au 03.86.90.90.00

Buvette sur place proposée par les jeunes du local jeunes

• 14h00 à 18h00 - **PORTES OUVERTES**

2 Maison des Verdiaux

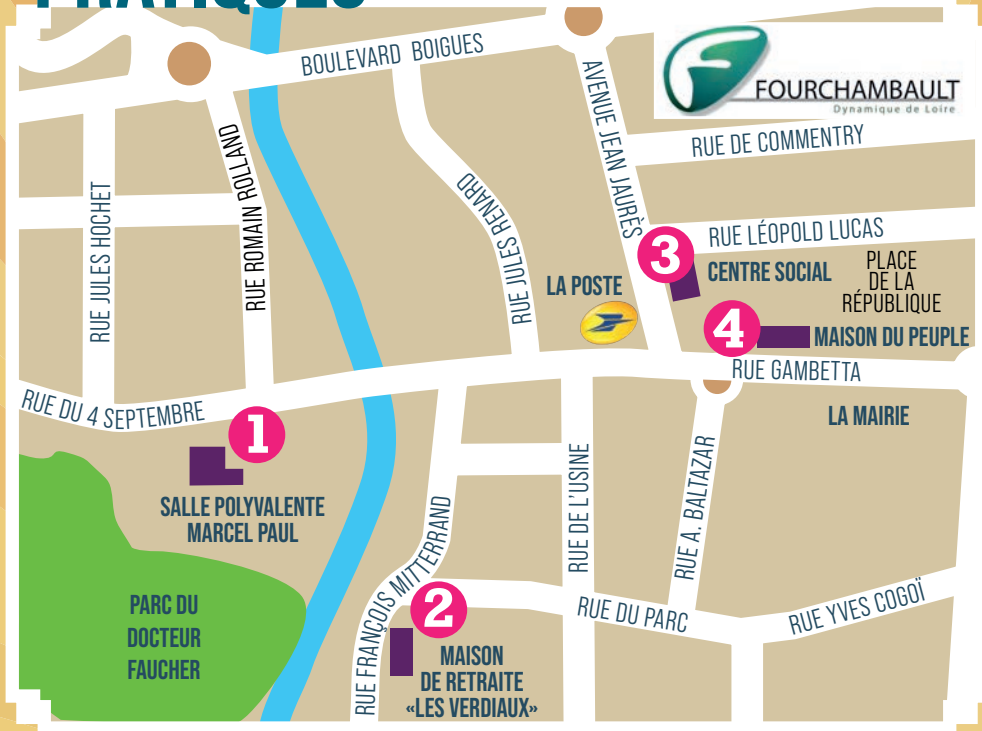
Venez découvrir l'établissement.



Pour participer, pensez à réserver vos places pour chaque événement : au 03.86.90.90.00

PRATIQUES

Accès : en bus Tanéo ligne 5 et 13 - Parking gratuit



❶ Salle polyvalente Marcel Paul, 3 rue du 4 septembre

❷ EHPAD La Maison des Verdiaux, 9 rue François Mitterrand

❸ Centre social, avenue Jean Jaurès

❹ Maison du peuple, place de la république

Pour plus d'informations et pour réserver (les réservations sont obligatoires)

Téléphone : 03.86.90.90.00 - Email : cs.fourchambault@free.fr

Ou au Centre Social de Fourchambault



Fédération des Centres Sociaux et Socioculturels de la Nièvre



LA FABRIQUE EMPLOI ET TERRITOIRES



REMERCIEMENTS AUX PARTENAIRES

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude envers tous nos partenaires qui ont rendu cet événement possible :

Votre soutien précieux a contribué à enrichir cette initiative et à renforcer notre réseau