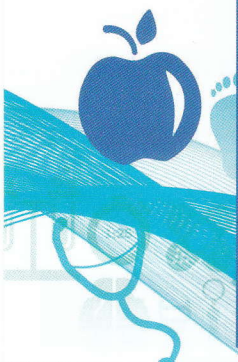


L'Equipe Territoriale Vieillesse et Prévention de la Dépendance  
l'organisme SOLidaire pour l'HABitat  
et le Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Tarbes  
organisent deux journées sur le thème

# avenir & santé des Seniors



2016

# 5 et 6 octobre

Conférences - Stands - Animations

salle des fêtes et parvis  
de l'Hôtel de Ville

# TARBES

programme au verso

**SOLIHA**  
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

la Semaine Bleue

HAUTES PYRÉNÉES  
Equipe Territoriale Vieillesse et Prévention de la Dépendance  
AFS L'ÉQUIPE TERRITORIALE

[tarbes.fr](http://tarbes.fr)

Mairie de  
**TARBES**  
Centre Communal  
d'Action Sociale

# mercredi 5 octobre

« Ne laissez pas le logement décider de votre avenir »

## 15h : Conférence

mise en place par le C.C.A.S. et l'organisme SOLIHA

Salle des fêtes de l'Hôtel de Ville

Les objectifs sont de sensibiliser les seniors aux problématiques liées à l'habitat, d'informer sur les acteurs professionnels et d'encourager aux aménagements préventifs dans les logements.

# jeudi 6 octobre

« Bougez votre santé : l'activité physique pour tous »

## Journée d'actions

mise en place par le C.C.A.S. et l'E.T.V.P.D

## 9h30 : marche

départ du parvis de l'Hôtel de Ville vers le jardin Massey

Encadrées par des professionnels d'activité physique adaptée, deux marches seront proposées :

1 marche douce (1h) - 1 marche soutenue (2h)

## de 14h à 17h : stands et animations

Parvis de l'Hôtel de Ville

Evaluation, parcours d'activité physique adaptée, erreurs à éviter dans le logement, test de santé et de forme physique...

## 15h : conférence

Salle des fêtes de l'Hôtel de Ville

« Les bienfaits de l'activité physique » par le Dr Yannick Gasnier.

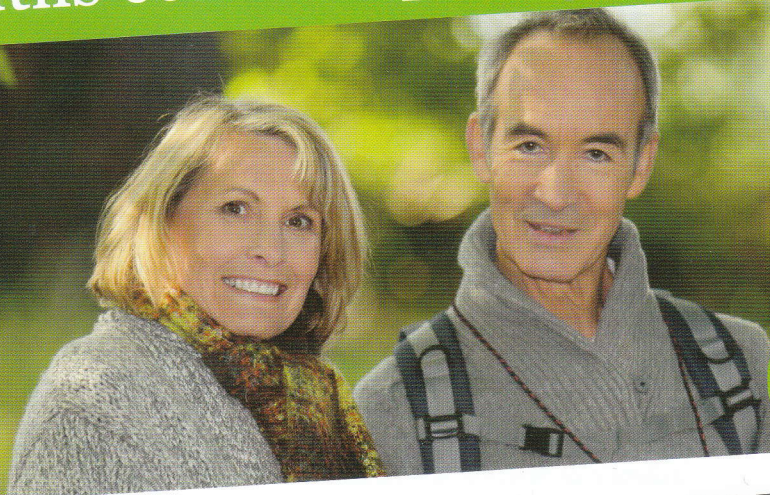
Ne pas jeter sur la voie publique - Service Communication Mairie de Tarbes



# Seniors en forme

Outils concrets pour bien vieillir

Ne pas jeter sur la voie publique / IPNS



A partir de  
**62**  
ans

## ATELIERS

TOUTE  
L'ANNÉE

Activité physique - Mémoire - Nutrition

Proposés par le **Centre Communal d'Action Sociale de Tarbes**  
en concertation avec l'Equipe Territoriale Vieillesse et Prévention de la Dépendance

Plus d'infos au verso

### Informations et inscriptions :

CCAS de la Mairie de Tarbes

05 62 44 47 69 - [ccas@mairie-tarbes.fr](mailto:ccas@mairie-tarbes.fr)

[www.tarbes.fr](http://www.tarbes.fr)

HAUTES PYRÉNÉES  
Equipe Territoriale Vieillesse  
et Prévention de la Dépendance  
ARS Grand-Océan



Centre Communal  
d'Action Sociale

# 3 ateliers vous sont proposés :



## Activité physique adaptée

*Animé par Patricia CROUINEAU, éducatrice sportive spécialisée dans l'intervention auprès de seniors robustes ou fragiles.*

- Renforcer les muscles et la souplesse
- Travailler la mémoire et la respiration



## Stimulation cognitive

*Animé par Géraldine SALOMONE, neuro-psychologue.*

- Entretenir la mémoire
- Maintenir les capacités à raisonner et à s'organiser dans la vie quotidienne
- Prévenir les troubles cognitifs



## Nutrition

*Animé par Sophie DEPREZ, médecin nutritionniste et Audrey DUPLA, assistante sociale.*

- Entretenir le capital santé par une alimentation appropriée
- Prévenir les carences nutritionnelles
- Renforcer l'estime de soi et maintenir le lien social

## OÙ ?

Au Foyer d'Animation Mauhourat,  
1 chemin de Mauhourat à Tarbes

A l'Épicerie Sociale,  
rue Tristan Derème à Tarbes

## COMMENT ÇA MARCHE ?

Ces activités s'adressent aux personnes à **partir de 62 ans**.

Pour les **ateliers hebdomadaires** (activité physique et stimulation cognitive), c'est un **abonnement trimestriel**. Vous avez la possibilité de vous inscrire à un ou aux deux ateliers.

Pour l'**atelier mensuel** (nutrition), l'inscription se fait à la **séance**. Un cycle de quatre séances est conseillé.

## TARIFS & INSCRIPTIONS

Pour les résidents tarbais, le tarif de l'abonnement trimestriel est établi en fonction des ressources.

L'atelier nutrition est réglable à la séance.

Pour tous renseignements complémentaires et inscriptions, **contactez le CCAS de la Ville de Tarbes**, 29 bis rue Clemenceau, au 05 62 44 47 69 ou [ccas@mairie-tarbes.fr](mailto:ccas@mairie-tarbes.fr).