

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



crédit picto : flaticon

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





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

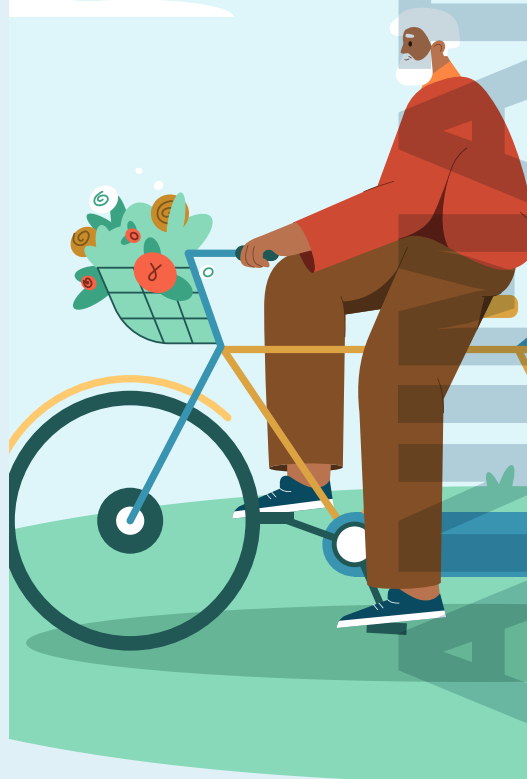
Y'a pas d'âge pour bouger
AFRET - ASDA - Michelle Coudert
pour Sport Santé Plus

15h-16h

Les gestes qui sauvent
SDIS

17h-18h

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





Loisirs, sport, bien-être



Forme et santé



Droit, patrimoine et sécurité

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
Anglo Pays d'Issoire

17h-18h

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

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



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 Bruat - Brassac-les-Mines
- Âges et Vie
- Orthodiss
- APAMAR : Aide et Accompagnement à Domicile sur le Puy-de-Dôme - Laser Emploi Auvergne - Présence verte Auvergne
- ADMR : Aide à Domicile en Milieu Rural
- Mobili'Dôme (compagnon bâtisseur)

★ 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 : SAAD : Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile - SSIAD : 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 : Centre Local 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