

du *lundi 5* au *vendredi 9* octobre

Salle Albert-Camus

# BIEN VIEILLIR, ENSEMBLE!

**STANDS**

**ATELIERS**

**CONFÉRENCES**

sur le sport, la santé,  
la nutrition, la sécurité  
l'accès aux droits, les aidants...



Une semaine d'animations  
**OUVERTES À TOUS !**



Renseignements et inscriptions  
auprès du Relais seniors du CCAS  
**05 61 92 64 44 — 06 73 95 61 30**

[ville-cugnaux.fr](http://ville-cugnaux.fr)





## Edito

Vieillir ne doit pas rimer avec isolement. C'est la raison pour laquelle nous avons souhaité mettre en place « Bien vieillir ensemble », conformément aux engagements que nous avons pris : une ville inclusive est une ville qui pense à ses aînés, qui les accompagne au quotidien et qui les protège.

Alors que 25 % des Cugnaises et des Cugnais ont 60 ans et plus, un programme complet d'animations sera dédié à nos seniors à l'occasion de la Semaine bleue, un rendez-vous national qui prend, cette année encore, tout son sens près de chez vous, à Cugnaux.

Grâce à la mobilisation des services de la Ville, de nombreuses activités en lien avec votre vie quotidienne vous seront proposées du 5 au 9 octobre : prévention santé, activités sportives, nutrition, informatique, démarches administratives, activités bien-être et créatives, culture... Des associations et des professionnels seront également à vos côtés pour vous écouter, vous conseiller et répondre à toutes vos questions. Et comme rien ne vaut le plaisir de se retrouver et de partager de bons moments, je vous invite à clôturer ensemble cette belle semaine autour d'un grand rendez-vous festif !

**AURÉLIEN ANDREU-SEIGNÉ**

Maire de Cugnaux

Vice-président de Toulouse Métropole

## 3 questions à...

**MAËVÀ  
MARTINEZ**

Conseillère municipale  
délégée, en charge des  
seniors



### Pourquoi un événement 100 % seniors ?

Parce que nos seniors sont une richesse pour la commune. Cette semaine leur est pleinement dédiée pour préserver autonomie et lien social, et lutter contre l'isolement. En tant qu'élue en charge des seniors, je mesure combien ces moments de rencontre, de partage et de découverte sont importants.

### Que vont-ils découvrir ?

Un parcours pensé en équipe avec les services qui s'articulera autour du sport, de la santé, de la prévention, du bien-être, de la culture et du lien social. Nos agents municipaux, présents toute l'année, seront là pour les informer et les accompagner.

### Pourquoi « Bien vieillir, ensemble » ?

« Bien vieillir », c'est prendre soin de soi et continuer à profiter pleinement de la vie. Et « Ensemble », c'est rompre l'isolement et rappeler la place essentielle de nos aînés dans la vie de la commune.



Inscription requise.  
Voir modalités au dos.

# OCTOBRE lundi 5

Sport

Santé

Nutrition

## OUVERTURE

✓ 9h30

### Lancement de la semaine

• Café d'accueil puis discours de Monsieur Aurélien Andreu-Seigné, Maire de Cugnaux.

## ATELIERS



✓ Dès 10h

### Activités sportives

Gym douce (2 groupes consécutifs 10 places / atelier), volley assis, athlétisme, boxe, pickleball, football...

✓ Dès 15h30

### Activités sportives

Pilates-yoga (prévoir un tapis) et arts martiaux Taiso Santé (3 groupes consécutifs).

✓ 10h > 12h et 13h30 > 16h30

### Prévention routière

Atelier de sensibilisation à la prévention routière proposé par Agir ABCD (20 places / atelier).

## CONFÉRENCE

✓ 14h30 > 15h30

### « Bien vieillir dès 60 ans »

Animée par le Docteur Gabor Abellan de l'IHU HealthAge Gerontopôle de Toulouse dans le cadre du projet PREDISC.

## STANDS

✓ *Toute la journée*

### Allez à leur rencontre...

- Association Les auxiliaires des aveugles 31 ;
- La mutuelle communale MPOSS ;
- Vaccitanie ;
- Relais seniors : Service autonomie à domicile, Portage de repas, Halte répit Alzheimer, Service animation-prévention ;
- Les associations Aile et Culturelle de Cugnaux exposeront les créations de leurs ateliers ;
- Présentation de l'APA (Allocation pour les personnes en perte d'autonomie), la protection juridique, gestion budgétaire... ;
- Découverte de la réalité virtuelle avec Lumeen ;
- Services d'autonomie à domicile : Shiva, Service à dom'.

### Nutrition

Quiz, réalisation de jus de fruits avec Garonne Fruits, alimentation et nutrition des seniors avec la cuisine centrale.

## CLÔTURE

✓ 17h

### Cours de zumba

Adapté au public senior.

# OCTOBRE mardi 6

Inscription requise.  
Voir modalités au dos.



Sécurité

Informatique

Accès aux droits

## ATELIERS



✓ 10h > 12h

### Remplir un constat

Proposé par la Police municipale (deux ateliers consécutifs 10 places / atelier).

✓ 10h et 15h30

### Esprit Critik' seniors

Proposé par le Club de la presse d'Occitanie sur l'éducation aux médias (25 places / atelier).

## CONFÉRENCE AU QUAI DES ARTS

✓ 14h30 > 15h30

### L'évolution de l'information : de la presse aux réseaux sociaux

Forger son esprit critique pour déceler les arnaques : rencontre avec un scientifique de l'université de Toulouse, en partenariat avec le Quai des Savoirs-Toulouse Métropole et la médiathèque du Quai des arts de Cugnaux (50 places).

## CLÔTURE

✓ 17h

### Enjeux et risques de l'informatique pour les seniors

L'association Tech Partage vous informera sur les enjeux et le risque de l'informatique pour les seniors.

## STANDS

✓ *Toute la journée*

### Allez à leur rencontre...

- Association **Tech Partage** qui accompagne les personnes dans l'utilisation responsable et solidaire du numérique : réparer, former, inclure et partager ;
- **Relais seniors** : Service Autonomie à domicile / Portage de repas / Halte répit Alzheimer / Service animation-prévention ;
- Les associations **Aile et Culturelle** de Cugnaux exposeront les créations de leurs ateliers ;
- France services ;
- Service d'autonomie à domicile **Solutia, Shiva, Service à dom'** ;
- **Maison des solidarités de Frouzins** (service dédié aux personnes âgées et handicapées) ;
-  **CPAM** : bilans de santé individuels (2 places à 13h45, 2 places à 14h30 et 2 places à 15h15) ;
- **FEPEM** (Fédération des particuliers employeurs) ;
- Découverte de la réalité virtuelle avec **Lumeen** ;
- **CARSAT** (Caisse d'assurance retraite).

# OCTOBRE mercredi 7

Intergénération



## ATELIERS

✓ 14h30 > 16h30

### Après-midi intergénérationnel à Loubayssens

La **Ludothèque** proposera un après-midi jeux de société à la **Résidence autonomie Loubayssens**, réunissant enfants du centre de loisirs et résidents autour d'un moment convivial et ludique, suivi d'un goûter.

✓ 14h > 16h

### Parcours d'orientation

Conçu par les jeunes de la **Boit'J** et à réaliser en équipes intergénérationnelles. Plusieurs départs possibles : de la Coupe d'or, de l'espace Mosaïque, du Relais solidaire et du Relais parentalité.

## CLÔTURE

✓ 16h > 18h

### Concert et jeux

Rendez-vous au parc du Manoir autour des grands jeux de la **Ludothèque** et des jeunes de la **Boit'J** qui vous feront des tours de magie.

**DJ NANA** et ses tubes intemporels revisités (*Dalida, Claude François, Edith Piaf...*) vous feront danser et clôtureront la journée.



# OCTOBRE jeudi 8

Inscription requise.  
Voir modalités au dos.



Bien-être

Créatif

Aidants

## ATELIERS

✓ 10h, 11h10 et 15h30

### Médiation créative

Exercices de connexion à soi ou à l'autre via la créativité (8 places / atelier).

✓ 10h et 11h

### Gestes premiers secours

Atelier d'initiation (8 places / atelier).

✓ 15h30 et 16h15

### Découverte de la musicothérapie

Sylvie vous fera découvrir cette discipline si particulière. Un instrumentarium sera à votre disposition (20 places / atelier).

## CONFÉRENCE

✓ 14h30 > 15h30

### Nouvel aidant : Par où commencer ?

Animée par Béatrice Pedo de l'association Nouveau Souffle.

## STANDS

✓ *Toute la journée*

### Allez à leur rencontre...

- Les associations **Aile et Culturelle** de Cugnaux exposeront les créations de leurs ateliers ;
- **Relais seniors** : Service autonomie à domicile / Portage de repas / Halte répit Alzheimer / Service animation-prévention ;
- L'association **France Alzheimer 31** vous présentera ses actions pour les aidants et les aidés ;
- **Udaf** (Union départementale des associations familiales) ;
- **Marine**, de l'espace Mosaïque, vous proposera de vernir vos ongles ;
- **Emilie**, du Relais mobile vous proposera de confectionner vos produits ménagers ou vos produits cosmétiques ;
- Découverte de la réalité virtuelle avec **Lumeen** ;
- Association **La Main sur le cœur**.

## CLÔTURE

✓ 17h

### Comprendre le changement climatique

**Biosphère** proposera un échange ludique sur l'impact du changement climatique ainsi qu'un quiz interactif.



# OCTOBRE vendredi 9

7

Culture



## ATELIERS

✓ 14h30 > 16h

### Concert « 1, 2, 3 GOLDMAN »

Rendez-vous à la salle Albert-Camus pour un concert de reprises des succès de l'indémoudable Jean-Jacques Goldman. Venez chanter à tue-tête tous les refrains qui ont bercé votre jeunesse ou celle de vos enfants.



## CLÔTURE

✓ 16h

### Pot de clôture

À l'issue du concert :

- Discours de Monsieur **Aurélien Andreu-Seigné**, maire de Cugnaux, et de Madame **Maëva Martinez**, conseillère municipale en charge des seniors ;
- Goûter offert par l' **IHU HealthAge** - Gérontopôle de Toulouse (dans le cadre du projet européen « PreDisc »).

# Pré-inscriptions

Pour les activités signalées par le logo , il est **recommandé** de s'inscrire.

Inscriptions possibles (dans la limite des places disponibles)  
dès le **jeudi 24 septembre** auprès du Relais seniors du CCAS

**05 61 92 64 44 • 06 73 95 61 30**

## Plan d'accès



## NOS partenaires

Interreg  
Sudoe



Co-funded by  
the European Union

toulouse  
métropole



IHU  
HealthAge

QUAI  
DES SAVOIRS

ASSOCIATION  
NOUVEAU SOUFFLE

PreDisc



FRANCE  
ALZHEIMER

nana.

Association  
culturelle  
aigaux

Udaf  
Union des  
Associations de  
Famille

M  
POSS

AGIRabed

Carsat  
Retraite & Santé  
au travail  
Midi-Pyrénées

Projet PREDISCO cofinancé par le programme Interreg Sudoe à  
travers le Fonds européen de développement régional (FEDER)



Club  
presse  
OCCITANIE

Vacci  
tanie

Service à domicile

shiva  
Ménage & repassage  
à domicile

Lumeen

TECHPARTAGE