

La semaine bleue

La semaine nationale des retraités est organisée avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées.

du 2 au 9 octobre 2016

en pays
Dignois

Mon passeport

Edito

par **GILBERT SAUVAN**,
PRESIDENT DU CONSEIL DEPARTEMENTAL
DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE.

Du 2 au 9 octobre le bassin Dignois va s'animer au rythme de la «Semaine bleue». Cette manifestation est entièrement consacrée aux retraités et à leur bien-être.

Ce sera l'occasion pour vous de découvrir les structures qui tout au long de l'année programment des offres de prévention et de découvrir gratuitement les activités qu'elles proposent.

Le programme de cette semaine bleue est riche. Il témoigne du dynamisme de chacun des acteurs de ce secteur : sessions d'activités physiques adaptées, conférences et théâtre-débat, stands d'information thématiques sont autant de réponses possibles au service du bien vieillir.

La conférence des financeurs des Alpes de Haute-Provence, dont le Conseil départemental est pilote, agit afin de coordonner les actions de prévention individuelles et collectives et leur financement, en respectant la place de chacune des structures qui s'engagent au plus près des besoins des personnes âgées et de leur entourage.

À toutes et à tous je souhaite une belle semaine bleue !

Les membres de la conférence des financeurs des Alpes de Haute-Provence



Marche Bleue

DIMANCHE 2 OCTOBRE
MARCHE NORDIQUE EN GROUPE :
4 DÉPARTS : 9H30 / 11H / 14H / 15H30



1h



Palais des Congrès

1 Place de la République - Digne



Sur inscription au plus tard le 28/09 par mail sabine.auzet@laligue-alpesdusud.org ou par tél. au **04 92 30 91 10**, ou **06 98 19 12 86**

Organisée par la fédération sportive multisports Ufolep, la Marche Bleue a pour but de réunir toutes les générations et mettre à l'honneur les retraités. Quel que soit votre âge, venez nombreux à cet évènement convivial qui réunira également des associations sportives et autres acteurs impliqués dans la vie des retraités. Apportez vos bâtons de marche si vous en avez !



Randonnée des 3 vallées

DIMANCHE 2 OCTOBRE
DÉPARTS à partir de 7H30

www.ot-dignelesbains.fr

(rubrique agenda pour le programme)



En fonction de l'itinéraire choisi



Palais des Congrès

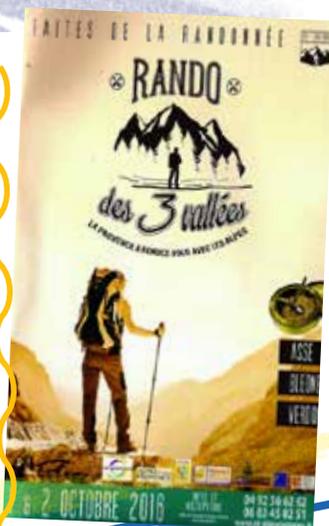
1 Place de la République - Digne



Sur inscription au **04 92 36 62 62** ou **06 83 45 02 51**



Comme chaque année, le Pays Dignois vous invite à parcourir ses sentiers pour le weekend de la Rando des 3 Vallées. La Fête de la randonnée, c'est 47 itinéraires de tous niveaux des Alpes au Verdon : des randonnées pour découvrir la variété des paysages des vallées de l'Asse, de la Bléone ou encore du Verdon. A partir de 4€.



Gymnastique adaptée

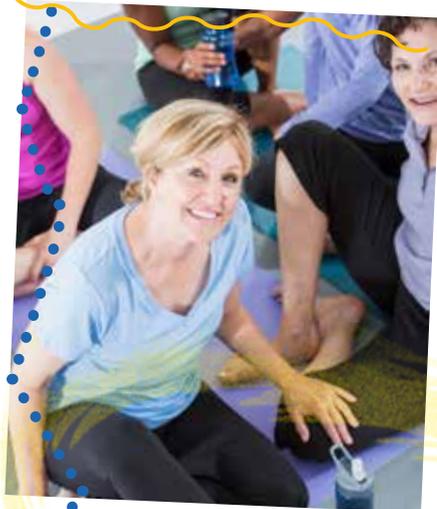
LUNDI 3 14H et 18H / MARDI 4 9H et 18H30 / MERCREDI 5 9H et 12H30 / JEUDI 6 9H ET 18H30 / VENDREDI 7 OCTOBRE 9H ET 12H30

🕒 1h

📍 Gym volontaire dignoise - salle de sport de la piscine des eaux chaudes à Digne

👉 Sur inscription au **06 58 05 00 34** du 26/09/2016 au 30/09/2016

Venez découvrir gratuitement les activités de l'association Gymnastique Volontaire de Digne qui vous proposera une séance d'essai gratuite de : Pilates - Renforcement musculaire - Stretching - cardio mix - Sports collectifs.



Seniors au volant*

LUNDI 3 OCTOBRE 9H30

🕒 2h

📍 Salle de réception du Conseil Départemental, 13 rue Dr Romieux à Digne

Conférence animée par l'Association Prévention Routière (APR) qui répondra à toutes les questions que vous vous posez sur les nouveautés du code de la route, comment agir et réagir efficacement au volant et éviter les comportements dangereux.... Vous aurez la possibilité de vous inscrire à un audit de conduite organisé vendredi 7 octobre de 13h30 à 17h.

* Entrée libre dans la limite des places disponibles.

Allocutions officielles

LUNDI 3 OCTOBRE 11h30

1h

Salle de réception du Conseil
Départemental Digne



Les membres de la conférence des financeurs des Alpes de-Haute-Provence ont le plaisir de vous convier à la présentation officielle du programme de la semaine bleue des retraités en pays dignois. Un buffet déjeunatoire clôturera cette matinée.

De l'importance de l'activité physique pour le "Bien Vieillir"

LUNDI 3 OCTOBRE 13h30

1h

Ligue de l'enseignement,
9 Chemin des Alpilles à Digne.

Conférence animée par Mr Fabre, président de l'UFOLEP, la 1ère fédération sportive multisports de France.



Recherche de bénévoles

LUNDI 3 OCTOBRE 14h à 16H

UDAF : 39, Bd V. Hugo à Digne

Sur inscription : Alexandra MONTROYA
au 04 92 30 58 54

Permanence d'information de l'Union départementale des associations familiales (UDAF) sur les dispositifs de solidarité «1heure, un enfant», «Lire et faire lire».



Découverte activités physiques

LUNDI 3 OCTOBRE 14H30 à 16H

 ffrsdigne.jimdo.com/digne-seniors/

 1h

 Digne seniors + à Digne

 Sur inscription au 06 99 19 82 68

Venez découvrir gratuitement les activités de l'association Digne seniors + qui vous proposera une séance d'essai gratuite de gym de remise en forme, néo-suédoise et de tai-chi.



Mardi 4 octobre 2016 : PARTICIPEZ !

Conférence "Sommeil" à DIGNE

à 9h30 Salle René Char à Digne
45 avenue du 8 mai 1945

Atelier gratuit, ouvert aux jeunes de + de 60 ans



Le sommeil*

MARDI 4 OCTOBRE 9H30

 2h

 Salle René Char,
45 Av du 8 mai 1945 à Digne

Conférence-débat sur le sommeil* animée par Mme Sylvie Hirtsh, psychologue de Brain'up, organisée par la Carsat Sud-Est. Le sommeil occupe une place importante dans notre vie. A tout âge, il évolue. Cette conférence a pour but de faire en sorte que chaque participant puisse mieux appréhender et contrôler son sommeil afin d'en améliorer sa qualité.

* Entrée libre dans la limite des places disponibles.

Rendez-vous des droits*

MARDI 4 OCTOBRE 9H30



2h



Salle René Char,
45 Av du 8 mai 1945 à Digne



**L'Assurance
Maladie**

SERVICE SOCIAL

ALPES DE HAUTE PROVENCE

Des stands vous permettront de rencontrer la CPAM, la Caisse d'assurance retraite et de santé au travail Sud-Est, le Service social de l'Assurance Maladie, le CLIC, l'ASEPT, la MSA et LOGIAH (conseils Habitat). Ils vous apporteront toutes les informations pour bien vivre votre retraite. Ils vous donneront également tous les conseils pour consulter les professionnels de santé dont vous avez peut-être besoin : aides financières, bilans de santé gratuits...

* Entrée libre dans la limite des places disponibles.

Un parfum de barbe à papa*

MARDI 4 OCTOBRE 14H30



2h



Salle René Char,
45 Av du 8 mai 1945 à Digne.

Théâtre interactif « Un parfum de barbe à papa » organisé par l'Asept Paca. Une pièce de théâtre originale de la compagnie Globe Théâtre, à la fois drôle, pétillante et joyeuse qui donne un coup de balai aux idées préconçues sur l'avancée en âge. Vous aurez la possibilité de vous inscrire à des ateliers « Conseil habitat » qui se dérouleront au mois de novembre à Digne.

* Entrée libre dans la limite des places disponibles.



Café des aidants

MERCREDI 5 OCTOBRE 10H



2h



Digne



Sur inscription au 06 37 68 30 45

Le Café des aidants est proposé par la fédération ADMR des Alpes de Hautes-Provence. C'est un temps convivial d'échanges et d'informations en libre accès. Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants proches de personnes âgées.



Communiquer via internet



MERCREDI 5 OCTOBRE

9H / 12H et 14H / 17H



Pôle social : Quartier des Chauchets,
18 rue Aubin à Digne.



Sur inscription **04 92 36 07 08**

Journée intergénérationnelle « communiquer via internet » organisée par l'Espace Régional Internet Citoyen (ERIC) du Centre Communal d'Action Sociale en partenariat avec des groupes scolaires, le centre de loisirs. Petits et grands découvriront et partageront les outils numériques de la communication (tchat, webcam...).

Bien vieillir*

JEUDI 6 OCTOBRE 10H

2h

Salle de l'Ermitage,
26 Rue Alphonse Richard à Digne.

Conférence « Bien Vieillir »* organisée par L'Irips et L'Agirc Arcco. Le Dr Seyler délivrera aux participants des conseils pour préserver capital santé et bien-être.

* Entrée libre dans la limite des places disponibles.

La mémoire

JEUDI 6 OCTOBRE
9H / 12H et 14H / 17H

Salle de l'Ermitage, 26 Rue Alphonse Richard à Digne.

Sur inscription à la suite de la conférence « Bien Vieillir ».

L'Irips et l'Agirc Arcco proposent un dépistage mémoire par une psychologue de l'Irips et le Dr Seyler.



Action sociale Agirc-Arcco
Comité régional de coordination
PACA - Corse



Habitat adapté

JEUDI 6 OCTOBRE
14H30 / 17H



Digne centre



Sur inscription au **04 92 71 02 34**
avant le mercredi 5 octobre.

L'association Loghia 04 vous invite à la visite guidée d'un logement rénové, spécialement adapté aux besoins des seniors.



Le bon usage du médicament*

VENDREDI 7 OCTOBRE
 9H



3h



Salle des fêtes,
Pôle multiactivités Raymond Moutet
d'Aiglon.

Théâtre-forum «Médicament-souvenir» produit par la Mutualité Française. Pour vivre en bonne intelligence avec les boîtes de médicaments qui peuplent nos armoires à pharmacie, quelques précautions s'imposent pour assurer un bon usage. Cette pièce jouée par la compagnie 6T-Théâtre sera suivie d'un débat coanimé par Serge BRAN-DINELLEI, pharmacien et président du CODES et la CPAM 04. Un buffet « équilibré » proposé par le Codes clôturera cette matinée.

* Entrée libre
dans la limite
des places disponibles.



Ateliers sécurité routière

VENDREDI 7 OCTOBRE 13H30

4h

Salle des fêtes d'Aiglun.

Ateliers autour du thème de la sécurité routière par l'APR organisés par la Carsat Sud-Est. Des simulateurs de conduite auto vous permettront de faire le point sur les bases de la sécurité : temps de réaction, distance de sécurité et de freinage, évolution du taux d'alcoolémie. Départs audits de conduite (inscription le 3 octobre à la conférence «Seniors au volant»).



Dépistages santé seniors*

VENDREDI 7 OCTOBRE 14H / 18H

Salle des fêtes,
Pôle multiactivités Raymond Moutet
d'Aiglun.

Rencontrez des professionnels de santé et faites un bilan de santé personnalisé : testez votre audition, votre vision, votre équilibre, glycémie, santé dentaire, tension, diabète, podologie... Dépistages proposés par la Mutualité Française Paca en partenariat avec le CLIC du pays Dignois et la municipalité d'AIGLUN pour le prêt de la salle des fêtes.

* Entrée libre dans la limite des places disponibles.



Marche nordique

SAMEDI 8 OCTOBRE 9H30

 1h30

 Sur inscription au **06 58 05 00 34**

L'Association de Gym Volontaire de Digne vous propose une initiation à la marche nordique qui se pratique dans la nature et allie les bienfaits des mouvements de gymnastique aux plaisirs de la marche sportive.



Atelier yoga

**SAMEDI 8 OCTOBRE
10H30 ET 11H30**

 1h

 47 Rue de l'Hubac à Digne.

 Sur inscription au
06 86 04 41 74
ou **04 92 35 47 18**

Essayez-vous au yoga et à la relaxation !



Journée sport, bien-être et santé

Cette journée est proposée par la fédération ADMR avec l'UFOLEP et la Mutualité Française Paca.

DIMANCHE 9 OCTOBRE
EN CONTINU DE 9H À 16H



Inscriptions et renseignements auprès de la Fédération ADMR :
communication@fedo4.admr.org
ou au **04 92 34 07 75**

- Sportdating : bilan nutritionnel, test glycémique, test du souffle, bilan condition physique.
- Ateliers de sophrologie
- Animation : initiation et découverte de l'aviron sur ergomètre (prévoir serviettes et recharge).



DIMANCHE 9 OCTOBRE
9H30 OU 11H30



1h



Sur inscription auprès de
sabine.auzet@laligue-alpesdusud.org
ou au **04 92 30 91 10 / 06 98 19 12 86**
au plus tard le 06/10

1^{er} Critérium de marche nordique, boucles de 4 km. Deux horaires de départs possibles. Apportez vos bâtons de marche si vous en avez.

