

## Tous les services offerts pour bien vieillir réunis dans un même espace



Tous les services offerts pour bien vieillir réunis dans un même espace

### 1er salon Bien vieillir à Mirande

Samedi 5 octobre 2024, la Communauté de Communes Cœur d'Astarac en Gascogne et la Conférence des financeurs de la Prévention de la perte d'autonomie du Gers (CFPPA) organisent leur premier Salon Bien vieillir à la Salle André Beaudran à Mirande.

Au cours de la journée, Cœur d'Astarac et la CFPPA du Gers proposeront aux personnes âgées ou en perte d'autonomie du territoire d'aller à la rencontre des acteurs et professionnels locaux qui peuvent les entourer et accompagner.

Différentes thématiques seront abordées pour favoriser le bien vieillir comme l'alimentation, le sommeil, la santé, l'activité physique, le lien social, l'accès aux droits, l'habitat, la mémoire, etc. Ce salon présentera les ressources locales du territoire et donnera au public les cartes nécessaires pour mieux vivre au quotidien l'avancée en âge ou la perte d'autonomie.

Seront notamment présents : l'Association de protection civile, pour les gestes de 1er secours, l'association addictions France à propos des addictions, une sophrologue pour le sommeil, une diététicienne-nutritionniste, CAP Secure pour la prévention routière et l'Association M2P pour la prévention sur la santé, une ergothérapeute et un conseiller SOLIHA pour l'adaptation du logement, l'Espace de Vie Social, la CPAM, la MSA, la CARSAT, AGIRC/ARRCO, la Mutualité française, le CLIC et la CFPPA, le CIAS Cœur d'Astarac et le CCAS de Mirande pour l'accès aux droits et aux services, l'Association France Alzheimer, Gers numérique et France Services Mirande, mais aussi des associations proposant des activités physiques adaptées telles que Génération Mouvement, le Club la retraite sportive du Mirandais et de l'Astarac, l'association de Gym volontaire de l'Astarac, la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire 32 et la Ludothèque Cœur d'Astarac.

**Tout au long de la journée, de 10 h à 16 h** des activités, ateliers, conseils et dépistages seront proposés. Dépistage et prévention visuels et atelier bien-être sur rendez-vous au 07.88.02.03.60.

Entièrement gratuit, ce salon donne accès à toutes les ressources. Pas besoin d'attendre au téléphone, d'accéder à des sites internet ou de vous déplacer dans les différents locaux pour obtenir des renseignements ou précisions sur leurs missions. Tous les partenaires sociaux seront présents au même moment, au même endroit. L'occasion de gagner du temps et en efficacité pour comprendre qui ils sont et ce qu'ils peuvent faire pour vous. Un rendez-vous pourra ensuite être pris avec chacun pour discuter plus longuement du dossier.

**Rendez-vous donc le 5 octobre** lors de la semaine nationale des personnes retraitées et âgées pour découvrir les ressources de Cœur d'Astarac.

Cette initiative rentre dans le cadre de la Convention Territoriale Globale menée par la Communauté de Communes Cœur d'Astarac en Gascogne, pour renforcer l'efficacité, la cohérence et la coordination des actions sociales menées pour les habitants du territoire.