



3<sup>ème</sup> Salon BIEN VIVRE, BIEN VIEILLIR  
Du vendredi 5 au dimanche 7 février 2010  
Colomiers (31)

# 3<sup>ème</sup> Salon Bien vivre, Bien vieillir

**3<sup>ème</sup> SALON**

**Bien Vivre**

**Bien Vieillir**

- ➔ Santé et Nutrition
- ➔ Autonomie, Social, Emploi
- ➔ Activités Physiques  
et Bien-être
- ➔ Loisirs et Culture

Hall Comminges  
**COLOMIERS - 31**  
**6 et 7 Février 2010**  
*Entrée libre*

LE COMITÉ DE GESTION - 31700 Colomiers  
REG. Y.M.A. - 31720 Colomiers

DOSSIER DE PRESSE



# SOMMAIRE

---

- ◆ Présentation de l'association
- ◆ Programme
- ◆ Les partenaires du Salon
  - ✦ Les exposants du salon
  - ✦ Les partenaires privilégiés
- ◆ Le contexte : le pourquoi du comment
  - ✦ Le plan national bien vieillir 2007-2010
  - ✦ Une population sensible à l'isolement
  - ✦ Le plan national nutrition santé
- ◆ Les objectifs du projet :
  - ✦ Opérationnels
  - ✦ Sociaux
  - ✦ Educatifs
  - ✦ Associatifs
  - ✦ Partenariaux
- ◆ La Rétro 2008 : les 2<sup>èmes</sup> Rencontres du Bien vivre, Bien vieillir
- ◆ La fiche synthèse, pour ne rien oublier
- ◆ Proposition d'article de presse





Nos coordonnées

**Association Bien Vivre Bien Vieillir en Midi Pyrénées (loi 1901)**

Gymnase Pierre Satgé, 10 bis avenue Yves Brunaud, 31770 Colomiers

L'association est hébergée par l'Etoile Gymnique de Colomiers, co-organisateur du Salon.

Tél: 05.61.15.43.73 et 06.68.94.68.13

Fax: 05.34.36.90.32

Email: seniorsanteloisir@yahoo.fr /

Site Internet : [www.bienvivrebienvieillir.fr](http://www.bienvivrebienvieillir.fr)

Composition du bureau :

Président : Frédéric VENOUIL

Président d'honneur : Guy PATTI

Trésorière : Colette BAILLADE

Secrétaire : Bertrand BEHIER

Informations légales

N° SIRET : 500 388 871 00013

Code APE: 9499Z

Date de déclaration de l'association: 2 mai 2006

Date de parution au Journal Officiel: 27 mai 2006

Personnels salariés :

**Coordinatrice/ Chargée de Communication** : Mylène Lopez : 35h hebdo

**Chargées de partenariat :**

✓ Dominique Bassanetti : 35h hebdo

✓ Marie Garcia : 15h hebdo, mise à disposition par l'Etoile Gymnique de Colomiers (coorganisateur du Salon)



## Programme

---

### ◆ Vendredi 5 février 2010 :

**18h00 : Café des Ages : débats intergénérationnels**

Thème : Transmission des Savoirs entre générations

Lieu : espace conférences au Hall Comminges

**19h30 : Inauguration** (réservé aux exposants, partenaires et presse)

Lieu : espace animation au Hall Comminges

### ◆ Samedi 25 octobre :

**13h :** Ouverture du 3<sup>è</sup> salon grand public Bien Vivre, Bien Vieillir.

#### PROGRAMME DES CONFERENCES

**14h :** Quelle nutrition pour quelle activité physique chez le senior conférence animée par Pr RIVIERE

**15h :** Vivre est un droit, pas une obligation, à quand le respect de notre ultime liberté? conférence animée par Mme ORVILLE Eliane (ADMD)

**15h45 :** La vue après 50 ans conférence animée par le Dr HIRSH

**16h45 :** Présentation des Thermes de Luchon et de ses pratiques médicales

**17h45 :** La maladie d'Alzheimer conférence animée par Dr MICAS

#### PROGRAMME DES ANIMATIONS (Démonstrations et initiations)

**14h45 :** Danse des 4 directions - Qi Gong présentée par Les 4 vents du changement

**15h30 :** Danse country présentée par Coders 31

**16h30 :** Danses de salon présentées par Coders 31

**17h00 :** Démo gym douce présentée par l'association "PHAREM"

**17h30 :** Démo gym senior présentée par Evelyne FRUGIER -- FFGym

**19h :** Fermeture des portes du salon



◆ **Dimanche 26 octobre :**

**13h :** Réouverture du 3<sup>è</sup> salon grand public Bien Vivre, Bien Vieillir.

**PROGRAMME DES CONFERENCES**

**14h :** Prévention des chutes, Programme P.I.E.D animation proposée par Mlle BERNARD

**15h :** Handicap physique et prévention du vieillissement animation proposée par CLAIRE POUDEROUX

**16h :** Evolution de l'audition animation proposée par M. BAHUAUD

**17h :** Témoin ou victime face à la maltraitance "osons le dire" ! animation proposée par Mlle Caroline CHAPELIER et Pascale COFFE

**PROGRAMME DES ANIMATIONS** (Démonstrations et initiations)

**14h00 :** Démo gym senior présentée par Evelyne FRUGIER -- FFGym

**15h00 :** Comment jardiner en douceur? Les bons gestes qui respectent le dos et ... la terre présenté par Muriel THILL de l'Association Jardiniers de Tournefeuille

**15h45:** Danse de salon présenté par le Moulin des savoirs

**16h30:** Démo danse à deux présenté par l'Association FAUVAL

**18h :** Fermeture des portes du salon

## Le Salon : La rencontre du grand public de plus de 50 ans et des acteurs du « Bien Vieillir »

---

Différents aspects de la vie des seniors seront présentés les 6 et 7 février 2010 au Hall Comminges : santé, nutrition, sport adapté, loisirs, culture, aménagement de l'habitat, jardin, patrimoine, retraite, emploi...

L'association Bien Vivre Bien Vieillir en Midi Pyrénées et l'Etoile Gymnique de Colomiers confirment ainsi leur volonté **d'engager une réflexion** résolument positive **sur l'avancée en âge** en organisant cette troisième édition du salon Régional Bien Vivre Bien Vieillir qui s'adresse aux plus de 50 ans de façon complète, conviviale et pratique.



Le Salon réunit 4 espaces:

- Santé et Nutrition
- Activités Physiques et Bien Etre
- Loisirs, Culture et maintien des capacités cognitives
- Autonomie, Social et Emploi

Il offre au public :

- un **espace de rencontre et d'échange** avec 51 exposants (associations sportives, associations culturelles et de loisirs, professionnels de la santé, du maintien à domicile...)



- des **conférences-débats** animés par d'éminents spécialistes



- des **espaces d'exposition** (photos, peinture, patchwork...)

- des **initiations et démonstrations**



## Café des Ages : débat intergénérationnel

---

*Rappelons que le café des âges est un lieu de rencontres, de débats, entre des personnes d'âges et d'horizons différents. Chacun peut exprimer ses idées, ses opinions, donner des conseils, faire profiter de son savoir faire... L'objectif étant de favoriser le "bien vivre ensemble".*

*"Être vieux, être jeune, c'est relatif ; on est toujours le jeune ou le vieux de quelqu'un. Le vieillissement est un processus qui démarre dès la naissance et, finalement, « vieillir, c'est vivre » ! Jeunes et vieux, réapprenons à vivre ensemble, inventons des habitudes de vie entre nous, osons en parler."*

*Extrait de la charte nationale "Vieillir c'est vivre, dites-le"*

Alors que l'allongement de la vie devient une réalité passionnante mais parfois problématique, alors que nous sommes tous confrontés directement à des questions de vieillissement, le débat est indispensable pour mieux exprimer, écouter, connaître et prendre en compte cette nouvelle donne.

Le regard péjoratif du 20<sup>ème</sup> siècle évolue mais beaucoup de tendances opposées se côtoient encore. **L'enjeu est important pour la cohésion sociale et l'entente entre les générations.**

Il est urgent de **réfléchir tous ensemble**, professionnels, élus et simples citoyens, toutes générations confondues, sur la manière dont notre société doit évoluer sur ce plan.

Pour cela, le **CAFE DES AGES, lieu de débat ponctuel**, a pour vocation de réunir et de recueillir les besoins et préconisations dont chacun d'entre nous est porteur. Un **espace citoyen**, ouvert et dynamique, pose le cadre de ces rencontres sympathiques et accessibles à toutes les générations.

A l'heure de l'accroissement de la longévité, un consensus général se dégage en filigrane de la tenue de ces Cafés des Ages. **L'expérience des Anciens et la prise en compte de leur savoir faire et savoir être est essentielle** si l'on veut respecter le sens de la vie des êtres humains à titre individuel et collectif. Il est urgent de renforcer la transmission de l'expérience de vie et de leur **donner une place significative dans une société** qui tend à valoriser uniquement les adultes économiquement productifs. Pour ce faire, il est important de **prévoir des lieux d'échanges de savoirs pour diminuer la fracture entre les générations**, pour permettre l'émergence de nouvelles idées, de mettre en pratique des projets pilote et de les évaluer, de **retirer des enseignements de l'expérience** en vue d'une pérennisation ultérieure.

A Colomiers, Hall Comminges, le 5 février 2010 à 18h, le thème proposé pour ces débats sera : « **Transmission des Savoirs entre générations** ».

## Les partenaires des rencontres

---

### EXPOSANTS DU SALON

#### ◆ ESPACE LOISIRS ET CULTURE

- ✚ «**DANS L'AIR DU TEMPS**» : Magazine pour les consommateurs de 50ans et plus. Communication- régie publicitaire-expertise
- ✚ **ALT SCAPBOOKING** : Ateliers adultes et enfants ; Création et mise en page d'albums photos
- ✚ **CERCLE GENEALOGIQUE DE LANGUEDOC** : Toutes aides et conseils pour débiter ou progresser dans vos recherches généalogiques, bases de données, cours d'initiation, revues
- ✚ **MOULIN DES SAVOIRS** Association d'échange de savoirs et savoirs faire inter-génération et inter-culture
- ✚ **BAM ART** : Fabrication de meubles et objets divers à partir du carton, cours et stages de cartonnage, accueil d'intervenants extérieurs pour l'animation d'ateliers récréatifs, culturels...
- ✚ **MAISON DE L'EUROPE** : informer et former le citoyen européen, contribuer aux échanges relationnels entre Midi-Pyrénées et les autres régions européennes, être un véritable relais de proximité entre les institutions européennes et le citoyen.
- ✚ **MES AIEUX** : boutique spécialisée dans la vente de livres sur la généalogie et les histoires de familles
- ✚ **LIBTIC INFORMATIQUE** : faciliter l'appropriation des technologies de l'information et de la communication (TIC) par tous, au travers de l'utilisation des logiciels libres.
- ✚ **LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT 31** : mettre la culture et l'éducation de tous au service de la Démocratie, pour plus d'égalité, de liberté et de solidarité, à travers l'animation, la formation, la publication, la production culturelle.
- ✚ **LES JARDINIERS DE TOURNEFEUILLE** : développer toute activité ayant trait au jardin, créer, organiser et gérer des jardins familiaux avec des parcelles individuelles, des parcelles d'apprentissage ouvertes aux débutants, écoles et crèches, et des parcelles mises à la disposition d'autres associations, partager et faire partager la passion du jardinage en favorisant les échanges entre jardiniers, sensibiliser à la connaissance et à la protection de l'environnement afin d'améliorer le cadre de vie
- ✚ **CLLL ENCADREMENT ET PEINTURE SUR PORCELAINE** : association d'art créatif : encadrement de tableaux et peinture sur objets en porcelaine
- ✚ **ZAIR TRANSPORTS CULTURELS** : ensemble de services aux personnes articulé autour de la culture et des arts.

## ◆ ESPACE NUTRITION ET SANTE

- ✚ **EFFORMIP** : Réseau de lutte contre la sédentarité. Agit par le biais des activités physiques et sportives régulières et adaptées, en partenariat avec le milieu sportif et le milieu des professionnels de santé.
- ✚ **GENERALE D'OPTIQUE** : Présentation d'aides visuelles pour le loin et le près ; démonstration d'aide à la lecture pour l'écran d'ordinateur et la TV, présentation des filtres pour améliorer les contrastes.
- ✚ **MAISON DU DIABETE TOULOUSE** : Accueillir, écouter, informer les diabétiques, leur entourer et prévenir le diabète et ses complications. Réunions d'information à thèmes, ateliers pratiques de diététique.
- ✚ **ASSOCIATION CARDIOLOGIE MIDI-PYRENEES** : Activité physique, volley ball en salle, marche hebdomadaire...
- ✚ **ASSOCIATION FRANCE PARKINSON** : Réunions mensuelles avec des intervenants, sorties en car, concerts au bénéfice de l'association. Aide aux malades et à leur famille, aidant aussi au placement en accueil de jour ou temporaire
- ✚ **ASSOCIATION "FRANCE ALZHEIMER 31"** : Informer et soutenir les familles en charge d'un malade de type Alzheimer, les orienter, leur apporter un soutien psychologique ; former et informer les professionnels ; soutenir la recherche.
- ✚ **THERMES DE LUCHON** : Cures thermales ORL - voies respiratoires et rhumatologie
- ✚ **LES VINS DU SUD OUEST** : comité Interprofessionnel : présentation des appellations, actualités et manifestations, conseils gastronomiques et recettes.
- ✚ **ASSOCIATION FRANCE ACOUPHENES association** de personnes souffrant d'**acouphènes** (sifflements et bourdonnements d'oreille), d'**hyperacousie** (acousie douloureuse, intolérance au bruit), du **neurinome de l'acoustique** (tumeur bénigne sur le nerf auditif) et du **syndrome de Ménière** Aider, Conseiller, Informer, Alerter les pouvoirs publics, Encourager la recherche, Prévenir les risques, Améliorer les dispositifs de la prise en charge médicale, Obtenir une reconnaissance du handicap
- ✚ **THERMOMIX** : vendeur en direct de « vorwerk », appareil électroménager qui unit d'une manière extraordinaire dans un seul appareil les fonctions de plus de 20 robots ménagers, pour une cuisine rapide, facile, naturelle et économique.
- ✚ **NATURHOUSE** : experts en rééducation alimentaire", qui consiste à associer un suivi diététique personnalisé à la prise de compléments alimentaires ciblés.
- ✚ **AUDITION CONSEIL** : vente d'aides auditives numériques pour un meilleur confort d'*audition*
- ✚ **THERMES DE BARBOTAN ET CRANSAC** : Barbotan-Les-Thermes est l'une des six stations dans le grand Sud-Ouest de la Chaîne Thermale du Soleil qui propose des cures médicalisées et des mini-cures de santé pour cultiver le bien-être et se remettre en forme. Cransac est l'unique station en Europe à pratiquer un thermalisme à base de gaz naturels chauds

## ◆ ESPACE AUTONOMIE SOCIAL ET EMPLOI

- ✚ **ASSOCIATION ENTR'AGES** : Prestation de services orientée vers les loisirs (atelier mémoire, activité physique adaptée, initiation informatique...) et vers l'aide et l'accompagnement des personnes (aide à la mobilité avec ou sans véhicule, aide administrative, garde...).
- ✚ **MCEF N-O TOULOUSAIN** : La Maison Commune Emploi Formation du Nord Ouest Toulousain regroupe en un seul lieu les principaux acteurs de la formation, de l'emploi et du développement économique. Elle s'adresse à un large public, en particulier sur la problématique de l'emploi des séniors.
- ✚ **VILLE DE COLOMIERS**
- ✚ **ASSOCIATION POUR LE DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITE** composée par des médecins, des enseignants, des magistrats, des personnels médicaux et paramédicaux, des scientifiques, des ingénieurs, des députés, des sénateurs, des écrivains, des artistes, des journalistes, des adhérent(e)s de tous les milieux sociaux, politiques, philosophiques et confessionnels, elle propose des conférences, débats, réunions, interventions multiples auprès des pouvoirs publics et des médias. L'ADMD exige que soient améliorées la lutte contre la douleur ainsi que les conditions de la fin de vie.
- ✚ **ALLO MALTRAITANCE PERSONNES AGEES 31** a pour objet de répondre au problème de la maltraitance des personnes âgées par la mise en place notamment d'un réseau national d'écoute téléphonique. L'association fait appel à des retraités bénévoles, formés à l'écoute et aux différents aspects de la maltraitance des personnes âgées.
- ✚ **HARMONIE** : habitation partagée organisée : Propose à des jeunes étudiants ou salariés d'être hébergés chez des personnes âgées, des mères ou pères monoparentaux ou tout autre particulier en leur offrant deux principaux services : Un service de jumelage (cohabitation), Un service d'accompagnement (suivi des personnes sur toute la durée du jumelage)
- ✚ **LES BLOUSES ROSES** a pour mission de distraire les malades de tout âge, du bébé à la personne âgée, par des activités ludiques, créatives ou artistiques. L'association intervient dans les hôpitaux et les maisons de retraite.
- ✚ **AIDOLOGIS** : association de services à la personne
- ✚ **GIRPEH** : s'adresse à des personnes - enfants ou adultes - en situation de handicap (moteur, sensoriel, polyhandicaps...), personnes âgées, familles ou accompagnateurs, ou encore professionnels de la santé ou du secteur social. Le CICAT propose une évaluation des incapacités de la personne dans son environnement, des informations et des documentations sur les aides techniques et le matériel permettant la compensation du handicap, des conseils sur le choix d'aides techniques, des aménagements de domicile ou le montage de dossiers de financement.
- ✚ **CAP HANDI** : aménagement de l'habitat pour personnes à mobilité réduite
- ✚ **MILA SERVICES – AQUARELLE** : Aide à Domicile pour personnes âgées ou handicapées
- ✚ **APRIL SANTE** : spécialiste de l'assurance santé sur mesure
- ✚ **ADHAP SERVICES** : Maintien à domicile personnalisé. Aide à domicile pour personnes dépendantes, aide à la toilette, aide aux repas, ...



## ◆ ESPACE ACTIVITES PHYSIQUES ET BIEN ETRE

- ✚ **LIGUE DU SPORT ADAPTE** : Organiser, développer, coordonner et contrôler la pratique des activités physiques et sportives des personnes atteintes d'un handicap mental, de troubles psychique ou de l'adaptation.
- ✚ **HANDISPORT** : Garant du bon fonctionnement du sport pour les personnes handicapées physiques, déficientes visuelles, sourdes et malentendantes dans la région.
- ✚ **ASSOCIATION « 4 vents du Changement »** : Le QI-GONG est une philosophie de vie ancestrale qui vise à harmoniser par des mouvements lents et souples le corps physique, le corps émotionnel et le mental. Hélène Girard enseigne depuis plus de 10 ans cette discipline qui convient à tous les âges, cultivant la Joie de vivre au quotidien.
- ✚ **ETOILE GYMNIQUE DE COLOMIERS / FFGYM** : Proposent des cours de gymnastique rythmique et artistique, mais également de l'éveil gymnique pour les tous petits (de 2 à 5 ans), des cours d'entretien adulte et de la gym douce pour senior.
- ✚ **RETRAITE SPORTIVE 31** : Propose des activités physiques de loisirs pour les personnes de plus de 50 ans : randonnées pédestre, gym douce ou tonique, activités aquatiques, tai-chi, danses, tennis, cyclotourisme, escalade, marche nordique, ski ou raquettes... Activités encadrées par animateurs brevetés. 13 clubs et plus de 1500 adhérents en Haute Garonne.
- ✚ **EPGV 31** : La gym volontaire : séances variées, loisir non compétitif, pour tous les âges. Permet de développer une bonne condition physique et de conserver votre capital santé. M. Sophie Maure
- ✚ **EPMM 31** : Mise à disposition de tous d'une offre d'activités physiques adaptées et variées : éveil physique des plus jeunes, renforcement des relations parents-enfants, favorise la forme et le bien-être pour les adultes, préserve le capital santé des seniors et permet le mieux-être et l'autonomie pour les personnes âgées dépendantes.
- ✚ **PAPILLON BLEU** mise en place d'ateliers (Yoga. Relaxation. Sophrologie...) et de groupes de paroles afin de rompre l'isolement pour chacun et chacune dans un esprit de convivialité.
- ✚ **ALTITUDE** : Sophrologie : permet la gestion du stress et de l'anxiété, de la douleur (migraines, mal de dos...), l'amélioration du sommeil (insomnies, fatigue...), la confiance en soi...
- ✚ **LA JOIE DE VIVRE** : club du rire
- ✚ **SOCIO ESTHETIQUE**
- ✚ **CLLL PECHE A LA MOUCHE**

## PARTENAIRES PRIVILEGIÉS

- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| ✚ Etoile Gymnique de Colomiers   | ✚ Société Midi Pyrénées de   |
| ✚ Mairie de Colomiers            | Médecine du Sport            |
| ✚ Conseil Général Haute Garonne  | ✚ USC Omnisport de Colomiers |
| ✚ Conseil Régional Midi Pyrénées | ✚ Fédération Française de    |
| ✚ AG2R Isica                     | Gymnastique                  |
| ✚ Réseau EforMIP                 | ✚ ADSenior                   |

## Le contexte

---

La France va connaître, jusqu'en 2050, une **profonde transformation** de la structure de sa population par âge. Cette transformation est due à la conjonction de 2 facteurs : **l'allongement de la durée de la vie** (liée aux progrès sanitaires et à l'élévation du niveau de vie) et l'arrivée à l'âge de la retraite des "**baby-boomers**" (personnes nées entre 1946 et 1960). Le poids relatif dans notre société des personnes de plus de 60 ans va donc augmenter considérablement.

" Nous vieillissons tous, chaque jour de notre vie. Nous commençons à vieillir avant de naître et nous continuons tout au long de notre vie "

En France, l'espérance de vie a sensiblement augmenté au cours du 20<sup>ème</sup> siècle. C'est un constat : nous vivons plus longtemps, l'espérance de vie augmente d'un trimestre par an et ne cesse de s'allonger. Aujourd'hui 16 millions de personnes ont plus de 50 ans et près de 11 millions ont plus de 60 ans. **Dans 5 ans, 20 millions de français seront à la retraite.** D'autre part, la santé physique des personnes de plus de 60 ans s'est améliorée.

Puisque la durée de vie s'allonge, l'enjeu est donc de mieux vivre le temps gagné plutôt que de subir les années.

Entre 50 et 70 ans, autour de l'âge de la retraite, il est possible d'organiser pour cette population une **prévention ciblée**. D'autre part, une vie active et adaptée permet de maintenir au plus haut niveau les performances et ainsi de **prévenir ou de retarder l'apparition de pathologies ou d'incapacités**.

La prévention des maladies liées à l'âge ainsi que celle du handicap entraîné par les maladies chroniques reposent sur des données scientifiques. Ces dernières montrent qu'il est possible actuellement de limiter cette dépendance ou de la retarder par des actions de prévention et d'éducation à la santé afin d'améliorer l'espérance de vie sans incapacité.

Les pathologies associées à une mauvaise nutrition (les maladies cardiovasculaires entraînent 170.000 morts par an ; le diabète « gras » touche 2 millions de français, sans évoquer les cancers, l'ostéoporose, l'anorexie...) pèsent très lourd dans les dépenses de l'Assurance Maladie (ces pathologies coûtent 5 milliards d'euros par an, la part attribuée à la mauvaise nutrition atteindrait 800 millions d'euros).

## Le plan national bien vieillir 2007-2009

C'est une action spéciale pour encourager les actions de prévention en faveur des personnes qui vieillissent. Il s'inscrit dans le cadre du Programme National Nutrition Santé. Il vise à **inciter les seniors à adopter des attitudes positives** pour un vieillissement en bonne santé, en particulier dans le domaine de la nutrition, ainsi que celui de la pratique physique.

Ce plan s'articule autour de 9 axes :

- **Dépistage et prévention des facteurs de risque lors du départ à la retraite** (consultations médicales de prévention, favoriser les sessions de préparation à la retraite...)
- **Promotion d'une alimentation équilibrée pour rester en forme après 55 ans** (édition de guides...)
- **Promotion d'une activité physique et sportive** (formation des professionnels, soutien des fédérations sportives, annuaire des associations sportives proposant des activités pour les seniors...)
- **Prévention des facteurs de risque et des pathologies influençant la qualité de la vie** (travail sur l'équilibre, prévention ostéoporose et cancer, campagne de communication et d'éducation multi thématique...)
- **Promotion du bon usage des médicaments**
- **Promotion de la solidarité entre générations** (développement de la semaine bleue)
- **Développer le « bien vivre » au niveau local**
- **Développer la recherche et l'innovation dans le domaine du « bien vieillir »**
- **Inscrire la démarche française dans la dimension européenne**

## Une population sensible à l'isolement

En ne voyant personne, en ne sortant que très rarement ou même jamais, on peut, à tout âge, s'enfermer dans un isolement qui pourrait avoir des **conséquences importantes** : mélancolie, dépression, voire désorientation.

En effet, l'isolement est souvent synonyme de journées longues, se ressemblant toutes, et qui, à force, peuvent entraîner une certaine confusion dans les moments de la journée, puis, à terme, une éventuelle **désorientation**.

La retraite est synonyme de temps libre. C'est peut-être aussi un certain isolement, voire une perte de statut social liée au départ des enfants de la maison et à l'arrêt de l'activité professionnelle. Cela est particulièrement vrai pour les retraités des classes sociales modestes. Ces derniers sortent peu ou pas du tout, sont moins investis dans la vie associative et ont moins d'activités de loisirs. Or **l'ennui, l'inactivité physique et intellectuelle, la solitude peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé physique, mentale et sociale.**

## **Le Plan National Nutrition Santé**

L'Etat français a mis en place le 2<sup>ème</sup> plan national pour la nutrition et la santé (PNNS) qui vise toutes les tranches de population de manière spécifique (enfants, adultes et seniors). De ce plan découlent des objectifs pour le public de personnes âgées :

### **✦ Sensibiliser aux risques de dénutrition**

L'importance de l'alimentation est désormais établie pour **prévenir certaines maladies**, retarder le vieillissement et, de façon plus générale, **prévenir la dépendance**.

La personne âgée doit maintenir une **alimentation riche et variée**, en quantité équivalente à celle des adultes plus jeunes, au risque de développer une dénutrition. Les besoins nutritionnels de la personne âgée changent il est donc important de veiller à manger mieux.

### **✦ Sensibiliser à l'importance de l'activité physique**

Une activité physique quotidienne aidera :

- à la **protection contre certaines maladies** (hypertension artérielle, diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, etc.),
- à **limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose** (et ainsi à réduire les risques de chutes et de fractures)
- à la défense contre les infections
- à la prévention dans la prise de poids
- à **préserver l'autonomie** et à maintenir le capital musculaire
- à **améliorer la qualité de vie** en procurant une meilleure forme physique et un meilleur moral.
- à simplement «bien vieillir», tout en continuant à vivre.

### **✦ Former les professionnels de santé**

- Les professionnels de santé se trouvent parfois en difficulté face à la question de la nutrition. Leur **formation initiale** sera revue.
- La **formation médicale continue**, tant pour les médecins que les paramédicaux, sera développée. La nutrition sera retenue comme priorité nationale de la formation médicale continue et deviendra ainsi un thème obligatoire dans les offres de formation.

## Les objectifs du projet

---

L'objectif général des Rencontres du Bien Vivre Bien Vieillir est **d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées en prévenant les risques d'isolement, et de santé**. L'objectif est donc d'informer et de fédérer.

Une information efficace doit permettre une prise de conscience amenant un changement dans les pratiques des seniors. Ce changement se traduira à terme par l'amélioration des conditions de vie (santé et intégration sociale) et la conservation de l'autonomie.

### Objectifs opérationnels

**Le salon grand public** veut mettre en évidence :

- L'effet positif d'une pratique régulière et adaptée d'une activité physique,
- Les bénéfices liés à une alimentation équilibrée,
- Le rôle fondamental d'une bonne intégration sociale,
- L'importance de conserver et développer ses capacités cognitives.

Le salon, à travers l'interactivité avec les exposants et à travers les conférences, se veut force d'information sur les 4 thèmes précités.

Ces différents objectifs vont dans le sens des attentes ministérielles en terme de santé de l'adulte à la retraite (Plan National Nutrition Santé et Plan national Bien Vieillir).

La Fédération Française de Gymnastique (partenaire des rencontres) répond à ces attentes avec le plan d'animation national Gym Senior, fortement relayé dans les clubs fédérés comme l'Etoile Gymnique de Colomiers (coorganisateur).

### Objectifs sociaux

L'association Bien Vivre Bien Vieillir en Midi Pyrénées, à travers ce salon souhaite **aider à maintenir et développer les relations intergénérationnelles**. Ces relations peuvent réduire l'isolement des personnes âgées tout en leur redonnant une place dans la société d'aujourd'hui et de demain en favorisant leur participation à la vie sociale, culturelle et artistique.

## Objectifs éducatifs

Il s'agit d'apporter aux retraités et futurs retraités des connaissances sur les thèmes de la nutrition, des risques de santé (ostéoporose, cancer, maladie d'Alzheimer...) ainsi que des méthodes pour limiter les risques d'être touché par ces pathologies.

Cette **action d'éducation est primordiale** pour que chacun puisse vivre mieux son vieillissement, dans son quotidien, en modifiant son comportement de tous les jours afin de respecter les particularités de chacun, tout en préservant sa santé.

## Objectifs associatifs

Le salon, co-organisé par 2 associations est une action forte qui permet de créer des liens entre 2 structures aux **objectifs associatifs complémentaires**.

L'association Bien Vivre Bien Vieillir en midi Pyrénées développe des actions de prévention et d'éducation à la santé auprès des personnes âgées.

L'Etoile Gymnique de Colomiers, club de gymnastique (accueillant des licenciés à partir de 2 ans et sans limite d'âge) agit directement auprès du public senior.

Le club propose en effet des cours d'activités physiques adaptés en vue d'entretenir, une bonne hygiène de vie (rallongeant ainsi l'espérance de vie).

Il permet également l'apparition d'un lien social en offrant aux seniors la possibilité de se réunir, de s'impliquer et ainsi de faire naître des **liens intergénérationnels** puisque jeunes enfants, adolescents, adultes et seniors se côtoient dans un même lieu avec un objectif commun: le sport pour le plaisir et la santé.

## Objectifs partenariaux

Le salon est un temps fort qui permet aux différents acteurs de la vie locale de se réunir pour **échanger des savoirs**, des opinions...

C'est l'occasion de **rassembler** les associations, entreprises, services publics qui ont comme public les retraités et futurs retraités.

C'est l'occasion pour chaque partenaire de cette action de **faire connaître** ses activités, ses produits, ses actions, ses objectifs.

C'est aussi l'occasion, pour chaque partenaire, de créer, le temps d'un week-end, un **lieu d'échanges**, de ressources et d'informations.

C'est enfin, en développant l'interdépendance entre ces acteurs pour profiter des spécificités de chaque entité, l'occasion de **faire naître un espace où les idées se mêlent** afin de créer des idées novatrices.

## Compte rendu qualitatif, 2<sup>èmes</sup> rencontres « Bien Vivre Bien Vieillir » du 21 au 26 octobre 2008

---

Les 2<sup>èmes</sup> Rencontres « Bien Vivre, Bien Vieillir » de Colomiers, du 21 au 26 octobre 2008 étaient déclinées sous 4 axes :

- le Salon pour le grand public
- le colloque médical pour les professionnels de la santé et les éducateurs sportifs.
- 2 représentations théâtrales
- un café des âges (rencontre/débat intergénérationnelle)

Elles avaient plusieurs objectifs :

- Montrer aux seniors les effets positifs de :
  - o la pratique régulière d'une activité physique,
  - o les bénéfices d'une alimentation équilibrée,
  - o le rôle fondamental d'une bonne intégration sociale et du maintien des capacités cognitives
- Mettre en évidence les attitudes à avoir pour vivre de manière autonome le plus longtemps possible.
- Développer des liens entre les générations
- Former les professionnels médicaux, paramédicaux et patriciens du sport sur ces problématiques de l'activité physique dans l'avancée en âge.

### Le 2<sup>ème</sup> salon « Bien Vivre, Bien Vieillir »

Il a obtenu un succès exceptionnel puisque durant le week-end **1800 personnes** sont venues visiter les **49 exposants** du salon (répartis sur 4 espaces, correspondant chacun à une thématique), participer aux animations et écouter les nombreuses conférences proposées par des grands noms régionaux du secteur médical ou paramédical.

Se sont ainsi succédées **8 conférences médicales** durant le week-end qui ont chacune attiré 70 spectateurs en moyenne. Des thèmes comme: « Activité physique et nutrition », « Le pied après 50 ans », « Continuité du désir et permanence érotique », « Bien dormir après 50 ans », « Hygiène buccodentaire », « La vue après 50 ans », « Equilibre et prévention des chutes », « Activité physique et mémoire ; La maladie d'Alzheimer », ont été très appréciés du public.

Les stands étaient regroupés autour de 4 thématiques

- Santé / Nutrition
- Activités Physiques/ Bien Etre
- Loisirs et maintien des capacités cognitives et créativité
- Handicap, social et maintien à domicile...

Les activités recevant un grand nombre de seniors étaient représentées (cyclotourisme, course, marche, gymnastique, etc. ).

Le sport cérébral et les arts créatifs étaient aussi de la fête puisque les associations présentes ont attiré une nombreuse assistance.

Le salon proposait aussi à chacun les services d'une équipe de kinésithérapeutes et de podologues et dentistes pour montrer que les soins portés au corps permettent également d'avancer sereinement en âge et que le bien vivre passe par l'écoute et le respect de son corps.

Durant tout le week-end étaient présentées au public **12 démonstrations** de toutes natures : danses sévillanes, Tai-Chi, démo de Kangoo Jumps, chanteur d'Aznavour...

Les volontaires ont même pu s'initier à 16 activités différentes, par exemple, à la gymnastique senior et arts martiaux, ou ateliers d'arts créatifs ou encore atelier mémoire et équilibre... Toutes ces animations avaient pour but de montrer une partie de l'étendue des activités tant physiques que culturelles que le senior peut pratiquer dans la durée en toute sécurité.

#### 2<sup>ème</sup> "café des âges"

Les 2<sup>èmes</sup> Rencontres "Bien Vivre, Bien Vieillir" ont été aussi l'occasion de lancer, le vendredi soir, le 2<sup>ème</sup> "café des âges", rencontre entre générations où ont pu être évoquées toutes les questions soulevant l'intérêt des participants, notamment autour du thème « Bien vivre ensemble dans sa ville ». Il a rassemblé 37 participants de 12 à 83 ans, autour de l'animatrice Agnès MAISON, assistante sociale à la CRAM de Colomiers, accompagnée de Sandrine BRAU-ANDOLFO Directrice Ajointe du CCAS de Colomiers, introduit par Mme OUMRIDA Fatima et par Mr VENOUIL Frédéric, président de l'EGC.

Rappelons que cette année, l'Association Bien Vivre Bien Vieillir en Midi Pyrénées a reçu le Label National des Café des Ages et respecte et mets en place la Charte nationale « Vieillir c'est vivre ».

La rencontre suivante a été programmée pour le vendredi 7 novembre 2008, puis le 11 décembre. La machine est lancée...

#### 2<sup>ème</sup> Colloque médical « Bien Vivre Bien Vieillir avec une pathologie chronique »

Il a eu lieu le samedi 25 octobre au matin et a rassemblé près de 140 professionnels de la santé et éducateurs sportifs. Le Professeur Rivière était l'animateur de ce colloque.

Le colloque a débuté par la présentation de l'expertise collective de l'Inserm « activité physique : contexte et effets sur la santé ». Puis les docteurs Frédéric VENOUIL, Bernard BROS, Fabien PILLARD, Jacques MARTINI, Marie Josée TAUDOU MARTINEL, Daniel BAJON, Yves ROLLAND, Frédéric DEPIESSE ont présenté des cas pratiques pour la prévention et le traitement de certaines pathologies chroniques, comme le diabète, l'hypertension, les insuffisance respiratoires et l'ostéoporose. Enfin, masseurs kinésithérapeutes et podologues ont présenté les apports des actes médicaux de leur profession sur ces pathologies chroniques.



Le corps médical doit répondre à l'exigence de l'accompagnement de nos aînés dans l'activité physique (pratique qui doit être encadrée et sécurisée) et se préparer à cette demande. Il s'agit d'un enjeu de santé publique dans lequel le médecin, l'éducateur doivent être acteurs à part entière...

« Donner de la vie aux années, c'est accompagner les aînés à débiter ou maintenir une activité physique. C'est entretenir, grâce au temps retrouvé, plaisir et santé » : tel pourrait être la conclusion de ce colloque médical.

### Représentations théâtrales

Elles ont eu lieu à la salle Gascogne le Mardi 21 octobre 2008 (2 représentations : 15h et 20h).

Interprétées par la Cie L'arbre à plume, elles traitaient du thème générique « Bien Vivre Chez Soi ».

C'est un spectacle de théâtre interactif ayant pour objectif l'accompagnement du public vers des comportements favorables à la santé ou à la citoyenneté dans le respect de soi et des autres...

Les 2 séances ont réunis 100 spectateurs ravis par l'ambiance chaleureuse de ce moment partagé.



## Fiche synthèse

---

### Quel événement ?

**3<sup>ème</sup> Salon Bien Vivre Bien Vieillir** : espace de rencontres de 51 exposants sur 2000m<sup>2</sup> d'exposition, sur le thème général du « bien vieillir »

**Café des Ages** : débats intergénérationnels sur le thème « Transmission des Savoirs entre les générations »

### Que voir ? Que faire ?

- ✓ S'informer auprès des exposants sur 4 thèmes dominants : Santé et Nutrition, Loisirs et Culture, Activités Physiques et Bien Etre, Autonomie/ Social et Emploi.
- ✓ Assister à des conférences
- ✓ Découvrir des activités en assistant aux démonstrations
- ✓ S'initier à des activités physiques et/ou culturelles
- ✓ Débattre et confronter ses impressions toutes générations confondues (Café des Ages)

### Quand ?

**Café des Ages** : vendredi 5 février 2010 à 18h

**Salon Bien Vivre Bien Vieillir** : samedi 6 et dimanche 7 février 2010

Samedi : 13h – 19h

Dimanche : 13h – 18h

### Où ?

Hall Comminges - Colomiers (31770), proche Toulouse.

### Pour qui ?

Principalement les personnes de plus de 45 ans, désireuses de mieux vivre leur vieillissement.

### Pourquoi ?

L'espérance de vie ne cesse d'augmenter. Aujourd'hui 16 millions de personnes ont plus de 50 ans. Dans 5 ans 20 millions de français partiront à la retraite. Cette population vieillissante s'interroge sur son devenir, sur sa santé. Notre aspiration est de donner des réponses appropriées aux personnes de plus de 50 ans.

### Qui organise? Comment nous contacter ?

Association Bien Vivre Bien Vieillir en Midi Pyrénées en collaboration avec l'Etoile Gymnique de Colomiers.

Tél: 05.61.15.43.73 et 06.68.94.68.13

Email: [seniorsanteloisir@yahoo.fr](mailto:seniorsanteloisir@yahoo.fr)

Site Internet : [www.bienvivrebienvieillir.fr](http://www.bienvivrebienvieillir.fr)

## Proposition d'article de presse

---

### 3<sup>ème</sup> SALON BIEN VIVRE BIEN VIEILLIR à Colomiers, LE RENDEZ VOUS DES PLUS DE 50 ANS

Vous êtes senior (plus de 50 ans)? Vous désirez mieux vivre au quotidien ? Anticiper les effets néfastes du vieillissement? Alors ce salon vous concerne!

L'espérance de vie s'est considérablement allongée au cours du XX siècle et continue d'augmenter d'un trimestre par an. Nous sommes donc riches d'un don précieux : celui d'un "temps de vie supplémentaire". A nous d'apprendre à le bonifier, d'en faire autant que possible un moment de plaisir.

L'enjeu est donc de mieux vivre les années gagnées (allongement de la vie, retraite, certaines fois anticipée) plutôt que de subir les outrages du temps. Il est possible d'organiser une vie active, adaptée à son âge et à ses envies.

Le 3<sup>ème</sup> salon Bien Vivre Bien Vieillir est organisé pour vous y aider, pour vous donner des informations pour prendre en main votre vieillissement harmonieux, pour faire connaître et encourager les actions de prévention.

Celui-ci aura lieu au Hall Comminges (en face de l'espace nautique Jean Vauchère de Colomiers) où toute l'équipe et ses partenaires vous accueilleront de 13h à 19h samedi 6 février et de 13h à 18h dimanche 7. L'entrée est gratuite.

Un programme pour tous les goûts : démonstrations, animations, initiations, conférences, échanges avec les quelques 51 exposants... pour permettre de répondre à des attentes très diverses en matière de nutrition, de santé, d'activités physiques, de loisirs, de culture, du maintien des capacités cognitives et du lien social, d'autonomie, d'handicap, d'emploi, de bien-être...

#### Les temps forts :

**Un café des âges** (échange intergénérationnel) vendredi 5 février 2010 à 18h au Hall Comminges. C'est un lieu de débats et de rencontres ponctuel, un espace citoyen. Les discussions s'établiront autour du thème : "Transmission des Savoirs entre les générations". Vous êtes intéressé ? Alors venez vous aussi participer à cette réflexion citoyenne et conviviale.

**Des conférences médicales** : vous souhaitez avoir des informations sur l'audition, la maladie d'Alzheimer, la vue, la prévention des chutes, ou encore les bienfaits du thermalisme? De 14h à 18h30 tout le week-end, 9 conférences animées par des spécialistes se succéderont.

**De nombreuses démonstrations et initiations** : Venez découvrir le Qi Gong, la gymnastique douce, la chorale de Colomiers ou encore les danses de salon ! Regarder ou essayer ? C'est vous qui choisissez !

Pour plus d'informations, visitez notre site : [www.bienvivrebienvieillir.fr](http://www.bienvivrebienvieillir.fr) ou 06.68.94.68.13



## Proposition d'article de presse – condensé

---

### **3<sup>ème</sup> SALON BIEN VIVRE BIEN VIEILLIR à Colomiers, LE RENDEZ VOUS DES PLUS DE 50 ANS**

L'espérance de vie augmente. A nous de savoir bonifier ces années supplémentaires, d'en faire autant que possible un temps de plaisir. L'enjeu est donc de mieux vivre les années gagnées en organisant une vie active, adaptée à son âge et ses envies.

Ce salon, qui aura lieu le week-end des 6 et 7 février 2010 au Hall Comminges, vous y aidera. L'entrée est gratuite.

Un programme pour tous les goûts : démonstrations, initiations, conférences, échanges avec les quelques 51 exposants... pour permettre de répondre à des attentes très diverses en matière de nutrition, de santé, d'activités physiques, de loisirs, de culture, du maintien des capacités cognitives et du lien social, d'autonomie, d'handicap, d'emploi, de bien-être...

**Un café des âges** (échange intergénérationnel) se tiendra vendredi 5 février 2010 à 18h au Hall Comminges. C'est un lieu de débats et de rencontres ponctuel, un espace citoyen autour du thème : "Transmission des Savoirs entre les générations", un rendez-vous à ne pas manquer.

Pour plus d'informations, visitez notre site : [www.bienvivrebienvieillir.fr](http://www.bienvivrebienvieillir.fr) ou 06.68.94.68.13