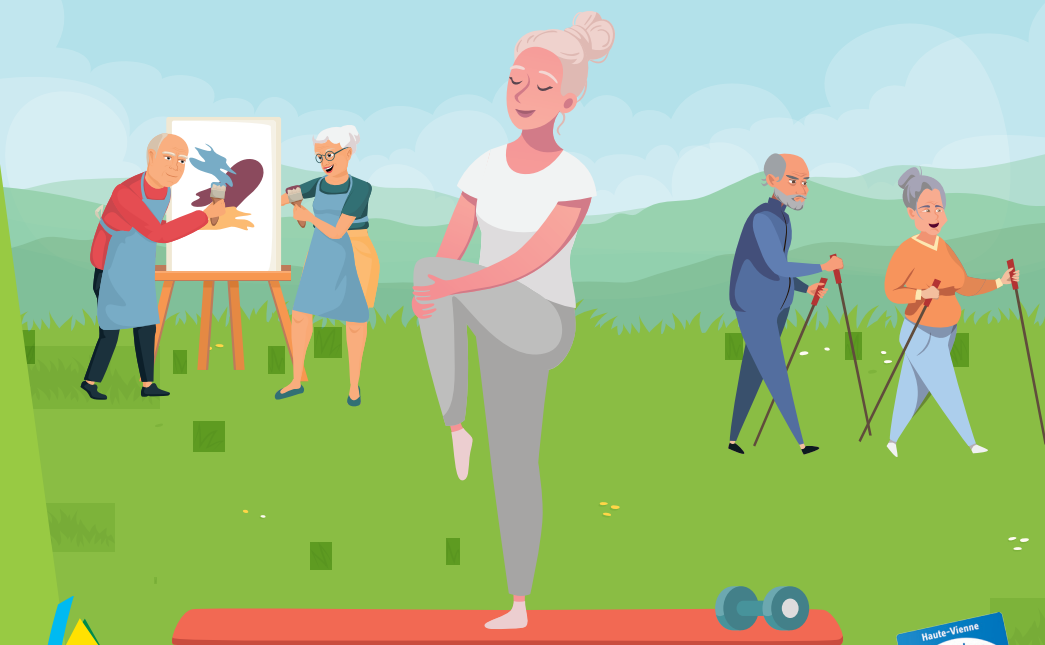


# GUIDE DES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

pour les seniors de la Haute-Vienne







## ÉDITO

**L**a première édition du guide des actions de prévention de la perte d'autonomie parue en octobre 2022 a reçu un franc succès tant du grand public que des professionnels. Ce guide<sup>1</sup>, qui permet d'avoir connaissance des actions de prévention dédiées aux seniors, en cours ou à venir sur le territoire haut-viennois, se veut pratique et utile. Vous, ainsi que vos proches, y trouverez les informations nécessaires sur les différentes initiatives permettant d'avancer en âge dans les meilleures conditions de bien-être physique et moral.

Découvrez ainsi les actions de prévention se déroulant près de chez vous, sur des thématiques variées, afin de répondre à vos besoins, vos attentes, vos centres d'intérêts : activité physique adaptée, ateliers variés pour se rencontrer, ateliers bien-être, sommeil ou prévention routière, ateliers cuisine, ateliers de prévention santé, etc.

Les actions qui sont recensées sont financées par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie ou par d'autres organismes : caisses de retraite...

Elles y sont présentées par thématique. Pour chacune d'entre elles, retrouvez des précisions sur le contenu, les coordonnées, ainsi que des contacts utiles.

Au-delà des actions mentionnées dans ce catalogue, de nombreuses associations organisent des activités variées sur les communes. N'hésitez pas à vous rapprocher de ces dernières ou de votre mairie pour les connaître !

Il n'y a pas d'âge pour commencer à prendre soin de son bien-être et de sa santé ! Alors n'hésitez pas à prendre contact avec les partenaires pour vous inscrire vous-même, aider un proche à s'inscrire ou faire connaître vos besoins.

Le Président du Conseil départemental  
Jean-Claude LEBLOIS

<sup>1</sup> Ce guide n'est pas exhaustif et a vocation à être mis à jour au fur et à mesure de l'évolution de l'offre d'actions de prévention.

# Catalogue des actions QUI VOUS SONT DESTINÉES !

LIEN SOCIAL

P 03 À 07

MÉMOIRE / STIMULATION COGNITIVE

P 08 À 11

BIEN-ÊTRE / ESTIME DE SOI

P 12 À 23

USAGE DU NUMÉRIQUE

P 24 À 25

ACTIVITÉ PHYSIQUE

P 26 À 37

NUTRITION

P 38 À 41

MOBILITÉ / SÉCURITÉ ROUTIÈRE

P 42 À 44

ÉQUILIBRE / PRÉVENTION DES CHUTES

P 45 À 52

SOMMEIL

P 52 À 53

HABITAT / CADRE DE VIE

P 54

ATELIERS DIVERS

P 55 À 60

AUTRES ORGANISMES

P 61 À 69

INDEX DES ATELIERS PAR COMMUNE

P 70 À 73

# SORTEZ-VOUS BIEN !

A DOM LIMOUSIN

Trois activités collectives sont proposées chaque semaine :

- 2 activités autour de la nutrition, de la mémoire ou des activités manuelles
- 1 sortie extérieure autour du patrimoine local

## CONTACT

**Quentin CHANCOMMUNAL** - 05 55 32 64 66

**E-mail :** [qchancommunal@adomlimousin.fr](mailto:qchancommunal@adomlimousin.fr)

**Site internet :** [mutualitelimousine.fr/services-a-la-personne/a-dom-limousin-haute-vienne](http://mutualitelimousine.fr/services-a-la-personne/a-dom-limousin-haute-vienne)

## Secteur géographique

 ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT

► **Communes concernées :**

- Interventions sur l'ensemble du département de la Haute-Vienne

# Atelier D'ANIMATION

ADPAD

**Contenu :** nutrition, créations diverses, numérique, mémoire, jeux de société, bien-être, gymnastique.

**Objectifs :** mobiliser les capacités intellectuelles et physiques, partager un moment de convivialité pour favoriser le lien social.

**Organisation :** 1 atelier de 15 personnes maximum par semaine et par commune suivi d'un goûter chaleureux.

**Transport** organisé gratuitement sur demande (places limitées).

## CONTACT

**Nathalie CIBERT** - 06 33 87 92 04 - 05 55 10 01 31

**E-mail :** n.cibert@adpad87.fr

**Site internet :** adpad87.fr

## Secteurs géographiques

CU LIMOGES MÉTROPOLE

CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

CC DU VAL DE VIENNE

CC BRIANCE-COMBADE

CC DE NOBLAT

### ► Communes concernées :

- Limoges
- Saint-Léonard-de-Noblat
- Nantiat
- La Meyze
- Oradour-sur-Glane
- Saint-Sulpice-Laurière
- Lussac-les-Églises
- Châteauneuf-la-Forêt
- Saint-Sulpice-les-Feuilles
- Bellac
- Saint-Paul
- Saint-Yrieix-la-Perche
- Burgnac
- Bonnac-la-Côte

# Ateliers LUDIQUES

AGEMAD

**Activités proposées :** jeux anciens, jeux créatifs, jeux de mémoire, jeux de chants.

**Objectifs :** rompre l'isolement, favoriser la socialisation en faisant rencontrer des personnes autour de jeux adaptés aux seniors valides ou en légère perte d'autonomie, partager des souvenirs, des sourires, un savoir faire.

**Fonctionnement :** chaque atelier est proposé sur 10 semaines à raison d'une séance par semaine et se termine par un goûter chaleureux. Les ateliers sont animés par des aides à domicile et nos partenaires.

L'Agemad peut organiser votre transport aller-retour sur le lieu de l'activité, selon votre situation.

## CONTACT

**Accueil** - 05 55 06 15 58

**E-mail :** [agemad@orange.fr](mailto:agemad@orange.fr)

**Site internet :** [agemad.fr](http://agemad.fr)

## Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Commune concernée :

- Panazol

# Atelier de **CONVIVIALITÉ** et de **PROXIMITÉ** pour les personnes en perte d'autonomie

PLATEFORME D'AIDE AUX AIDANTS EVAASION

Cet atelier a un double objectif : il offre à des personnes en perte d'autonomie des temps de convivialité, de stimulation, de lien social et permet également à leurs aidants de bénéficier de temps libéré.

L'accès à ce service est facilité par la gratuité et l'organisation du transport.

En 2024, cet atelier se déroulera sur la commune de Saint-Junien et est destiné aux personnes habitant Saint-Junien et ses alentours.

## CONTACT

**Plateforme EVAASION** - 05 19 99 99 99

**E-mail** : [evaasion@mutualitelimousine.fr](mailto:evaasion@mutualitelimousine.fr)

## Secteur géographique



CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

### ► **Communes concernées :**

- Saint-Junien et alentours



# Atelier MULTI-ANIMATIONS

UNA OUEST 87

Encadré par des animateurs d'Una Ouest 87, cet atelier se déroule 1 fois par mois, l'après-midi. Il comporte des sorties conviviales visant le maintien d'un contact extérieur avec des visites de châteaux, parcs, expositions, musées, marchés, sorties au cinéma, randonnées...

**Objectifs** : maintien de la relation à autrui, transmission de connaissances, apprendre du groupe ; action sur la mémoire, les sens ; prendre du plaisir à faire et maintenir un contact avec l'extérieur.

**Transport** organisé gratuitement à la demande.

## CONTACT

**Claudette TETE** - 05 55 02 46 01

**E-mail** : c.tete@unaouest87.fr

**Site internet** : unasaintjunien.fr

## Secteurs géographiques

CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

CC OUEST LIMOUSIN

CC DU VAL DE VIENNE

CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

### ► Commune concernée :

- Saint-Junien mais ouvert à tous les secteurs ci-dessus

# Atelier mémoire PEPS EURÊKA

ASEPT DU LIMOUSIN

**Objectif :** lutter contre les troubles de la mémoire en comprenant et en agissant au quotidien sur sa mémoire.

Cet atelier se déroulera en 10 séances de 2 heures :

- Limoges, à partir du 10 janvier 2024
- Champnétery, à partir du 17 janvier 2024
- Boisseuil, à partir du 13 février 2024
- Couzeix, à partir du 29 avril 2024
- Le Palais-sur-Vienne, 2<sup>e</sup> semestre 2024
- Panazol, 2<sup>e</sup> semestre 2024
- Magnac-Laval, 2<sup>e</sup> semestre 2024
- Saint-Yrieix-la-Perche, 2<sup>e</sup> semestre 2024

## CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57

**E-mail :** [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet :** [asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-memoire-eureka](http://asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-memoire-eureka)

## Secteurs géographiques

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

 CC DE NOBLAT

### ► Communes concernées :

- Limoges
- Le-Palais-sur-Vienne
- Champnétery
- Panazol
- Magnac-Laval
- Couzeix
- Boisseuil
- Saint-Yrieix-la-Perche

# Atelier MEMO'MOUV

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE  
LIMOGES / SERVICE ANIMATIONS LOISIRS SENIORS

Cet atelier propose des exercices tout en douceur : se déplacer sur un parcours fléché en appliquant diverses consignes préalablement mémorisées.

Un professionnel spécialisé en activité physique adaptée et à la prise en charge du vélo cognitif accompagnera individuellement la personne à l'utilisation d'un vélo cognitif.

Chaque séance dure 2 heures et se déroule tous les mardis.

## CONTACT

**Service animations loisirs seniors** - 05 55 45 97 79

ou 05 55 45 97 55

**E-mail** : [als@limoges.fr](mailto:als@limoges.fr)

**Site internet** : [limoges.fr](http://limoges.fr)

## Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE



**Commune concernée :**

- Limoges

# MOTS J'ÉCOUTE

MAISON DES SENIORS

Cet atelier propose un jeu de mots croisés accessible aux seniors ainsi qu'aux personnes atteintes de déficience visuelle (malvoyants et non-voyants). Il permet de travailler sa mémoire tout en s'amusant et offre la possibilité de jouer à ceux qui ne peuvent pas ou plus participer activement.

## CONTACT

**Maison des Seniors** - 05 55 45 85 00

**E-mail** : [maisondesseniors@limoges.fr](mailto:maisondesseniors@limoges.fr)

**Site internet** : [limoges.fr](http://limoges.fr)

## Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Commune concernée :

- Limoges

# Atelier LUDIQUE

UNA OUEST 87

Encadré par des animateurs d'Una Ouest 87, cet atelier dure 2 heures et est proposé 1 fois par semaine. Chaque séance comporte des activités sous forme de jeux de mémoire, jeux de société, jeux anciens, créations (peintures, mosaïques...), lotos, chants, théâtre...

**Objectifs** : agir sur la mobilité, les sens, la mémoire et solliciter l'attention et la concentration ; rompre l'isolement ; favoriser la socialisation en faisant rencontrer des personnes autour de jeux adaptés.

Partage de savoir-faire, de sourires, de souvenirs... sont au programme.

Un goûter est offert à chaque fin de séance.

**Transport** organisé gratuitement à la demande.

## CONTACT

**Claudette TÊTE** - 05 55 02 46 01

**E-mail** : c.tete@unaouest87.fr

**Site internet** : unasaintjunien.fr

## Secteurs géographiques

CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

CC OUEST LIMOUSIN

CC DU VAL DE VIENNE

CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

## ► Communes concernées :

● Saint-Junien

● Rochechouart

● Possibilité d'ouvrir sur les

● Cognac-la-Fôret

● Oradour-sur-Vayres

communes des secteurs ci-dessus

# Atelier «CAP BIEN-ÊTRE»

ASEPT DU LIMOUSIN

**Objectif** : développer la capacité des personnes à adopter un comportement approprié face aux épreuves de la vie quotidienne, notamment par la gestion du stress et des émotions.

Cet atelier se déroule en 4 séances collectives et 1 séance individuelle.

- Saint-Sulpice-Laurière, à partir du 5 mai 2024
- Le Palais-sur-Vienne, à partir du 28 mai 2024
- Chaptelat, à partir du 28 mai 2024
- Saint-Méard, 2<sup>e</sup> semestre 2024
- Saint-Laurent-les-Églises, 2<sup>e</sup> semestre 2024
- Ladignac-le-Long, 2<sup>e</sup> semestre 2024

## CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57


**E-mail** : [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet** : [asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-cap-bien-etre](http://asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-cap-bien-etre)

## Secteurs géographiques

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

 CC BRIANCE-COMBADE

### ► Communes concernées :

- Saint-Méard
- Le-Palais-sur-Vienne
- Saint-Laurent-les-Églises
- Ladignac-le-Long
- Saint-Sulpice-Laurière
- Chaptelat

# Atelier «PRÉSERVONS-NOUS»

ASEPT DU LIMOUSIN

L'atelier «Préservons-nous» a été construit en s'appuyant sur l'expérience de vie des aidants.

**Objectif :** permettre à chacun d'échanger sur la notion de confort de vie qu'il soit physique, mental ou émotionnel afin de trouver des ressources, des astuces pour l'améliorer et le préserver au quotidien.

- Veyrac, dates à venir

## CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57

**E-mail :** [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet :** [asept-limousin.fr/page/agenda-haute-vienne-seniors-a-domicile](http://asept-limousin.fr/page/agenda-haute-vienne-seniors-a-domicile)

## Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Commune concernée :

- Veyrac

# Atelier YOGA DU RIRE

ASEPT DU LIMOUSIN

Rire n'est pas seulement rigolo ! La pratique régulière développe une attitude mentale qui aide les gens à mieux faire face aux défis quotidiens, à renforcer leurs capacités, à développer un mental positif.

Cet atelier se déroule en 8 séances d'1 heure.

- Limoges, à partir du 10 janvier 2024
- Saint-Junien, à partir du 16 mai 2024
- Magnac-Laval, à partir de septembre 2024
- Limoges, à partir de septembre 2024

## CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57

**E-mail** : [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet** : [asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-yoga-du-rire](http://asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-yoga-du-rire)

## Secteurs géographiques

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

### ► Communes concernées :

- Saint-Junien
- Limoges
- Magnac-Laval



# RÉUNIONS DE PRÉVENTION

ASEPT DU LIMOUSIN

## La puissance du lien social !

**Objectifs :** comprendre comment se nouent les liens ; découvrir différents types de liens ainsi que leurs composantes essentielles ; mesurer l'impact des liens sur notre santé.

Cette conférence peut servir d'introduction à toute action de prévention proposée par l'ASEPT.

## Bien-être : comprendre nos émotions pour mieux les vivre

Les émotions sont des messagères précieuses et indispensables pour notre équilibre et notre santé. Venez découvrir les causes et les mécanismes de nos émotions et comprendre comment les réguler.

Réunions gratuites et ouvertes à tous !

- Saint-Sulpice-Laurière, le 10 avril 2024 - Bien-être
- Saint-Yrieix-la-Perche, le 20 juin 2024 - La Puissance du lien social
- Saint-Priest-Taurion, le 20 septembre 2024 - Bien-être


## CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57

**E-mail :** [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet :** [asept-limousin.fr/pages/reunion-prevention](http://asept-limousin.fr/pages/reunion-prevention)

## Secteurs géographiques

 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

### ► Communes concernées :

- Saint-Sulpice-Laurière
- Saint-Priest-Taurion
- Saint-Yrieix-la-Perche

# «BIEN AVEC SOI»

ASEPT DU LIMOUSIN

**Objectif :** découvrir ou redécouvrir des techniques permettant de profiter de moments simples et de cultiver son bien-être physique, mental et émotionnel.

Panazol, du 19 février au 15 avril 2024 :

- une session 9h30/10h30
- une session 11h/12h

## CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin - 05 55 49 85 57**

**E-mail :** [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet :** [asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-bien-avec-soi](http://asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-bien-avec-soi)

## Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Commune concernée :

- Panazol

# THÉÂTRE FORUM

ASEPT DU LIMOUSIN

## Pièce de Théâtre «Une nouvelle saison» avec la Compagnie Vol de Nuit

Ce spectacle sous forme de comédie musicale présente quatre seniors qui se retrouvent au sein d'une association pour échanger autour de leurs projets, leurs inquiétudes mais aussi pour rompre avec l'isolement et continuer d'être actifs.

Autour de rires et de chants, ce spectacle pose un regard neuf et positif sur la retraite !

- Aixe-sur-Vienne le 28 novembre 2024

### CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57

**E-mail** : [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet** : [asept-limousin.fr/page/agenda-haute-vienne-seniors-a-domicile](http://asept-limousin.fr/page/agenda-haute-vienne-seniors-a-domicile)

### Secteur géographique



CC DU VAL DE VIENNE



**Commune concernée :**

● Aixe-sur-Vienne

# Ateliers BIEN-ÊTRE

ASSOCIATION LA MARGUERITE

## Activités proposées :

**Socio-esthétique** : le lundi de 14h30 à 16h30, une fois par mois à la maison des Seniors de la ville de Limoges

**Qi gong** : le lundi de 14h30 à 15h30, deux fois par mois, salle ALAIR-AVD, 148 rue du Gué Verthamont à Limoges

**Réflexologie** : le samedi de 10h30 à 11h30, deux fois par mois, à La Marguerite, 95 rue Abbé Pierre à Landouge

**Yoga** : le mardi de 18h à 19h, salle ALAIR-AVD, 148 rue du Gué Verthamont à Limoges

## CONTACT

**Secrétariat de la Marguerite** - 05 55 01 35 94

**E-mail** : [contact@lamargueriteasso.fr](mailto:contact@lamargueriteasso.fr)

**Site internet** : [lamargueriteasso.fr](http://lamargueriteasso.fr)

## Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Communes concernées :

- Limoges et alentours

# Ateliers BIEN-ÊTRE

ASSOCIATION LA MARGUERITE

**Activités proposées :** arts plastiques, modelage de la terre.

Dans les locaux de l'association La Marguerite, 95 rue Abbé Pierre à Landouge, deux fois par mois, le mercredi de 10h30 à 12h.

## CONTACT

**Secrétariat de la Marguerite** - 05 55 01 35 94

**E-mail :** [contact@lamargueriteasso.fr](mailto:contact@lamargueriteasso.fr)

**Site internet :** [lamargueriteasso.fr](http://lamargueriteasso.fr)

## Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Communes concernées :

- Limoges et alentours

# Atelier SOPHROLOGIE

ASSOCIATION LA MARGUERITE

**Sophrologie** : un lundi et un mardi par mois, à l'épicerie sociale de Saint-Junien

**Sophro «Mieux Dormir»** : deux fois par mois, le samedi de 9h30 à 10h30, dans les locaux de La Marguerite, 95 rue Abbé Pierre à Landouge

**Sophrologie en visio** : trois fois par mois, le mercredi, de 18h30 à 19h30

## CONTACT

**Secrétariat de la Marguerite** - 05 55 01 35 94

**E-mail** : [contact@lamargueriteasso.fr](mailto:contact@lamargueriteasso.fr)

**Site internet** : [lamargueriteasso.fr](http://lamargueriteasso.fr)

## Secteurs géographiques

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

### ► Communes concernées :

- Limoges
- Saint-Junien

# Atelier ANTIGYMNASTIQUE

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LIMOGES /  
SERVICE ANIMATIONS LOISIRS SENIORS

L'atelier antigymnastique encadré par une praticienne est une méthode de bien-être originale. Des mouvements subtils et précis permettent de mieux connaître et s'approprier son corps, pour retrouver mobilité, vitalité et autonomie.

## CONTACT

**Service animations loisirs seniors** - 05 55 45 97 79

ou 05 55 45 97 55

**E-mail** : [als@limoges.fr](mailto:als@limoges.fr)

**Site internet** : [limoges.fr](http://limoges.fr)

## Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Commune concernée :

- Limoges

# CHORALE DE PERSONNES APHASIQUES

CHU DE LIMOGES SERVICE MÉDECINE PHYSIQUE  
ET RÉADAPTATION

**Activité multifactorielle : stimulation langage et communication, estime de soi, lien social**

Au programme de cet atelier chorale : détente corporelle, respiration, échauffement vocal, apprentissage de chansons françaises.

Proposé tous les lundis de 15h à 16h30.

Encadrement par un chef de chœur et une orthophoniste.

Présence d'aidants possible.

Les répétitions ont lieu à l'hôpital Jean Rebeyrol.

## CONTACT

**Fanny TERRO, orthophoniste au CHU - 05 55 05 55 55**

poste 49972

**E-mail :** [fanny.terro@chu-limoges.fr](mailto:fanny.terro@chu-limoges.fr)

## Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE



**Commune concernée :**

- Limoges



# Lutter contre l'isolement par le biais DES ÉCHANGES DE SAVOIRS

RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS

**Échanges de savoirs** sur le thème de la mémoire, des activités manuelles permettant de préserver une motricité.

**Ateliers bien-être** : fabrication de produits d'hygiène et/ou de soins.

**Ateliers méditation et marche.**

## CONTACT

**Isabelle MLYNSKI** - 05 55 35 96 34

**E-mail** : [echangesavoir@orange.fr](mailto:echangesavoir@orange.fr)

## Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Commune concernée :

- Limoges

# MATINÉES SENIORS

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA HAUTE-VIENNE

Ces ateliers gratuits permettent d'apprendre à réaliser des recherches et démarches simples sur internet, en toute autonomie.

Animés par Limousin numérique.

## CONTACT

**Marc-Olivier DANGÉROS** - 06 47 00 32 01

**Site internet :** [haute-vienne.fr/actualites-et-evenements/les-matinee-seniors](http://haute-vienne.fr/actualites-et-evenements/les-matinee-seniors)

## Secteur géographique

 ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT

### ► Communes concernées :

- Le Dorat
- Val-d'Issoire
- Bessines-sur-Gartempe
- Compreignac
- Oradour-sur-Glane
- Couzeix
- Feytiat
- Saint-Laurent-sur-Gorre
- Saint-Hilaire-Bonneval
- Bussière-Galant

# Atelier NOUVELLES TECHNOLOGIES

UNA OUEST 87

Animé par des informaticiens et encadré par des animateurs d'Una Ouest 87, cet atelier se déroule en séances de 2 heures, 1 fois par semaine.

Il permet aux participants de s'initier à l'utilisation des nouvelles technologies par le biais d'une tablette numérique et de limiter ainsi l'impact de la fracture numérique. L'objectif est que les personnes puissent mettre en pratique dans leur quotidien les notions abordées lors des séances : recherches sur internet, création d'adresses mail, insérer des photos dans les mails, communiquer via internet, regarder des vidéos, télécharger des applications, aller sur des sites d'actualité... L'apprentissage sera ludique dans un esprit d'entraide et de convivialité.

Un goûter est offert à chaque fin de séance.

**Transport** organisé gratuitement à la demande.

## CONTACT

**Claudette TETE** - 05 55 02 46 01

**E-mail** : [c.tete@unaouest87.fr](mailto:c.tete@unaouest87.fr)

**Site internet** : [unasaintjunien.fr](http://unasaintjunien.fr)

## Secteurs géographiques

📍 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

📍 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

📍 CC OUEST LIMOUSIN

📍 CC DU VAL DE VIENNE

📍 CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

### ► Communes concernées :

- Peut s'ouvrir sur toutes les communes des secteurs ci-dessus

# Activité physique et **BIEN-ÊTRE**

AGEMAD

Cet atelier propose des séances d'activité physique adaptée pour maintenir et développer les capacités physiques (force, souplesse, endurance, mobilité, équilibre) et les capacités cognitives (mémorisation).

## CONTACT

**Accueil** - 05 55 06 15 58

**E-mail** : [agemad@orange.fr](mailto:agemad@orange.fr)

**Site internet** : [agemad.fr](http://agemad.fr)

## Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Communes concernées :

- Panazol
- Limoges

# Atelier ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

ASSOCIATION LA MARGUERITE

## Séances d'activité physique adaptée :

- Lundi de 9h45 à 10h45, espace Ferrand, avenue du Dr Lemoyne à Saint-Yrieix-la-Perche
- Mardi de 14h30 à 15h30, salle Maurice Lajoux à Magnac-Laval
- Mercredi de 11h à 12h, salle ALAIR-AVD, 148 rue du Gué Verthamont à Limoges
- Jeudi de 9h15 à 10h15, salle Lully - espace Mont Gerbassou, 1 rue Anne Beillot à Ambazac
- Jeudi de 9h30 à 10h30, espace Ferrand, avenue du Dr Lemoyne à Saint-Yrieix-La-Perche

## CONTACT

**Secrétariat de la Marguerite** - 05 55 01 35 94

**E-mail** : [contact@lamargueriteasso.fr](mailto:contact@lamargueriteasso.fr)

**Site internet** : [lamargueriteasso.fr](http://lamargueriteasso.fr)

## Secteurs géographiques

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

## ► Communes concernées :

● Limoges

● Ambazac

● Saint-Yrieix-la-Perche

● Magnac-Laval

# Atelier

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

ASSOCIATION LA MARGUERITE

## Atelier aquagym :

- Lundi de 18h à 19h à la piscine de l'Hôpital de jour Baudin, 14 rue André Messager à Limoges
- Mercredi de 11h à 12h à la piscine de Saint-Junien

## CONTACT

**Secrétariat de la Marguerite** - 05 55 01 35 94

**E-mail** : [contact@lamargueriteasso.fr](mailto:contact@lamargueriteasso.fr)

**Site internet** : [lamargueriteasso.fr](http://lamargueriteasso.fr)

## Secteurs géographiques

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

## ► Communes concernées :

- Limoges
- Saint-Junien

# Découverte de L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

ASSOCIATION SIEL BLEU

**Objectif :** faire découvrir les activités physiques adaptées aux seniors en proposant un panel d'activités très varié et adapté.

Le but est de trouver l'activité physique qui donnera le goût de continuer à pratiquer seul-e ou en groupe.

## CONTACT

**Delphine PUYBOUFAT CHALIER** - 07 61 86 65 97

**E-mail :** [delphine.chalier@sielbleu.org](mailto:delphine.chalier@sielbleu.org)

**Site internet :** [sielbleu.org](http://sielbleu.org)

## Secteur géographique

 ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT

### ► Communes concernées :

- Limoges
- Landouge
- Condat-sur-Vienne
- Nexon
- Aureil
- Bellac
- Blanzac
- Saint-Yrieix-la-Perche
- Saint-Bonnet-Briance
- Le Vigen
- Saint-Sornin-Leulac
- Lussac-les-Églises
- Champnétery
- Rilhac-Rancon
- Rochechouart
- Saint-Junien
- Magnac-Laval
- Saint-Gence
- Ambazac

# L'été des **SENIORS**

ASSOCIATION SIEL BLEU

Découverte de différentes activités physiques en extérieur : marche nordique, jeu de l'oie...

## CONTACT

**Delphine PUYBOUFAT CHALIER** - 07 61 86 65 97

**E-mail** : [delphine.chalier@sielbleu.org](mailto:delphine.chalier@sielbleu.org)

**Site internet** : [sielbleu.org](http://sielbleu.org)

## Secteur géographique

 ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT

### ► Communes concernées :

- Les séances sont réalisées sur l'ensemble du département durant tout l'été.



# DÉTENTE SPORTIVE

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LIMOGES  
SERVICE ANIMATIONS LOISIRS SENIORS

L'atelier est encadré par un professeur en activité physique. Des exercices d'amélioration du bien-être physique (renforcement musculaire, étirements, assouplissements) et de relaxation (exercices de respiration) seront proposés.

## CONTACT

**Service animations loisirs seniors** - 05 55 45 97 79

ou 05 55 45 97 55

**E-mail** : als@limoges.fr

**Site internet** : limoges.fr

## Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Commune concernée :

- Limoges

# Atelier

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

CHU LIMOGES - EHPAD DR CHASTAINGT

Cet atelier propose des séances d'activité physique adaptée, les mercredis de 11h à 12h, aux personnes âgées dès 65 ans, domiciliées à proximité du Centre de gérontologie Chastaingt.

Une approche ludique pour le maintien de l'autonomie est proposée par l'enseignant en activité physique adaptée (basket adapté, gym, foot adapté, danse, badminton adapté, tennis adapté, etc.), avec un programme différent chaque semaine.

### CONTACT

**Nathan BULLIERE** - 05 55 05 69 10

**Contactez l'accueil du centre de gérontologie Chastaingt  
du lundi au vendredi de 8h30 à 17h**

**E-mail :** [nathan.bulliere@chu-limoges.fr](mailto:nathan.bulliere@chu-limoges.fr)

### Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

#### ► Communes concernées :

- Panazol / Limoges,  
proximité du Centre de gérontologie Chastaingt

# Atelier GYMNASTIQUE DOUCE

EHPAD ANDRÉ VIRONDEAU

Cet atelier propose des séances d'activité physique adaptée, animées par un éducateur, pour les personnes vivant à domicile.


L'activité se déroule au sein de l'EHPAD.

## CONTACT

**Katia GUY** - 05 55 53 68 20

**E-mail** : [guy.katia@ehpad-nantiat.fr](mailto:guy.katia@ehpad-nantiat.fr)

## Secteur géographique

 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

### ► Communes concernées :

- Nantiat et son canton

# Atelier GYMNASTIQUE DOUCE

EHPAD SUZANNE VALADON

Cet atelier propose des séances d'activité physique adaptée, animées par un éducateur, pour les personnes vivant à domicile.


L'activité se déroule au sein de l'EHPAD.

## CONTACT

**Katia GUY** - 05 55 76 11 99

**E-mail** : [kguy@ehpad-bessines.fr](mailto:kguy@ehpad-bessines.fr)

## Secteur géographique

 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

### ► Communes concernées :

- Bessines-sur-Gartempe et son canton

# Activité physique ADAPTÉE

GE APA SANTÉ NUTRITION

Séances d'activité physique adaptée pour maintenir et développer ses capacités physiques (force, souplesse, endurance, mobilité, équilibre) et ses capacités cognitives (mémorisation, attention, prise de décision, concentration). Ces séances permettent également de rencontrer de nouvelles personnes et de retrouver goût à l'activité dans un cadre convivial.

## CONTACT

**Adrien BECO** - 07 64 22 72 55

**E-mail** : [adrien.beco@ge-apa-sante.com](mailto:adrien.beco@ge-apa-sante.com)

**Site internet** : [ge-apa-sante.com](http://ge-apa-sante.com)

## Secteurs géographiques

CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

CC OUEST LIMOUSIN

CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

CC DES PORTES DE VASSIVIÈRE

### ► Communes concernées :

● Le Dorat

● Oradour-sur-Glane

● Saint-Mathieu

● Cussac

● Saint-Laurent-sur-Gorre

● Saint-Junien

● Eymoutiers

# Accompagnement à la reprise d'une **ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE** après un accident vasculaire cérébral

HEMIPASS 87 - MPR - CHU DE LIMOGES

Dans le cadre des interventions de l'équipe mobile post-accident vasculaire cérébral (AVC), chez les patients résidant en Haute-Vienne, l'enseignante en activité physique adaptée (EAPA) accompagne les patients victimes d'un AVC à la reprise d'une activité physique régulière et adaptée à leurs capacités.

Les interventions de l'EAPA sont réalisées à domicile et visent à préconiser des activités et des exercices adaptés aux besoins et aux capacités de la personne afin de favoriser sa récupération et le maintien de son autonomie.

## CONTACT

**HEMIPASS 87** - 05 55 05 86 09

**E-mail** : [hemipass87@chu-limoges.fr](mailto:hemipass87@chu-limoges.fr)

## Secteur géographique

 ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT

### ► Communes concernées :

- Interventions sur l'ensemble du département de la Haute-Vienne

# Activité physique et BIEN-ÊTRE

UNA OUEST 87

Animé par des éducateurs sportifs et encadré par des animateurs d'Una Ouest 87, cet atelier se déroule en séances de 2 heures, 1 fois par semaine.

**Activités proposées :** activité physique adaptée.

**Objectifs :** maintenir la tonicité musculaire, la mobilité, l'équilibre et prévenir le risque de chutes.

Ces séances agissent également sur la mémoire (consignes), les sens, sur la confiance en soi et dans son corps, sur la bonne humeur avec le partage de sourires. Elles rompent l'isolement et favorisent la socialisation.

Un goûter est offert à chaque fin de séance.

**Transport** organisé gratuitement à la demande.

## CONTACT

**Claudette TÊTE** - 05 55 02 46 01

**E-mail :** [c.tete@unaouest87.fr](mailto:c.tete@unaouest87.fr)

**Site internet :** [unasaintjunien.fr](http://unasaintjunien.fr)

## Secteurs géographiques

 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

 CC OUEST LIMOUSIN

 CC DU VAL DE VIENNE

 CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

### ► Communes concernées :

- Saint-Junien
- Oradour-sur-Glâne
- Oradour-sur-Vayres
- Saint-Victurnien
- Cussac
- Possibilité d'ouvrir sur les secteurs ci-dessus

# Atelier NUTRITION SANTÉ SENIORS

ASEPT DU LIMOUSIN

**Objectif** : acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable : bien se nourrir pour rester en forme !

Cet atelier se déroule en 6 séances de 2 heures.

- Glandon, à partir du 5 février 2024
- Châteauponsac, à partir du 20 mars 2024
- Bessines-sur-Gartempe, à partir du 20 mars 2024
- Le Vigen, à partir du 21 mai 2024
- Compreignac, 2<sup>e</sup> semestre 2024
- Saint-Sulpice-les-Feuilles, 2<sup>e</sup> semestre 2024

## CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57

**E-mail** : [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet** : [asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-nutri-activ](http://asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-nutri-activ)

## Secteurs géographiques

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

 CC GARTEMPE - SAINT PARDOUX

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

### ► Communes concernées :

- Bessines-sur-Gartempe
- Saint-Sulpice-les-Feuilles
- Glandon
- Le Vigen
- Compreignac
- Châteauponsac



# Atelier NUTRITION SANTÉ

ASSOCIATION LA MARGUERITE

Atelier cuisine : le mardi, une fois par mois à la cuisine de l'Hôpital de jour Baudin,  
14 rue André Messager à Limoges

## CONTACT

**Secrétariat de la Marguerite** - 05 55 01 35 94

**E-mail** : [contact@lamargueriteasso.fr](mailto:contact@lamargueriteasso.fr)

**Site internet** : [lamargueriteasso.fr](http://lamargueriteasso.fr)

## Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Communes concernées :

- Limoges et alentours

# ATELIER SENSIBILISATION À LA NUTRITION

ASSOCIATION SIEL BLEU

Cet atelier de sensibilisation se déroule en séances de 2 heures, animées par une diététicienne.

**Objectif :** apporter les connaissances nécessaires sur l'équilibre alimentaire afin d'adopter de bonnes habitudes alimentaires.

## CONTACT

**Delphine PUYBOUFAT CHALIER** - 07 61 86 65 97

**E-mail :** [delphine.chalier@sielbleu.org](mailto:delphine.chalier@sielbleu.org)

**Site internet :** [sielbleu.org](http://sielbleu.org)

## Secteurs géographiques

📍 CC GARTEMPE-SAINT-PARDOUX

📍 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

📍 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Communes concernées :

- Lussac-les-Églises
- Saint-Sornin-Leulac
- Le Vigen
- Blanzac

# MANGER POUR VIVRE, VIVRE POUR MANGER - LA CONVIVIALITÉ AUTOUR DU REPAS

## FAMILLES RURALES 2

**Fonctionnement :** un bus passe chercher à leur domicile les personnes inscrites à l'atelier. Elles sont conduites au local de l'association où une animatrice les accueille.

Elles se répartissent en trois groupes pour confectionner l'entrée, le plat et le dessert qui composeront le déjeuner.

Après dégustation du repas, les participants sont ramenés à leur domicile vers 14h.

### CONTACT

**Mireille BOUDET** - 05 55 09 30 86

**E-mail :** afr2.styrieix@wanadoo.fr

### Secteur géographique

 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

#### ► Communes concernées :

- Saint-Yrieix-la-Perche
- Coussac-Bonneval
- Glandon
- Lagnac-le-Long

# Atelier SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT

## ASEPT DU LIMOUSIN

Cet atelier vise à maintenir l'autonomie et la mobilité des seniors grâce à la conduite afin de lutter contre l'isolement. Il permet d'appréhender les effets du vieillissement sur la conduite en responsabilisant les participants, et de favoriser la prise de conscience des dangers de la conduite.

Cet atelier se déroule en 3 séances de 2 heures ou sur 1 journée complète. Il est animé par la Prévention routière.

Module journée complète : conduite supervisée, accompagnée d'un moniteur d'auto-école du secteur. Les participants partent chacun conduire afin de pouvoir appréhender les difficultés qu'ils peuvent rencontrer sur la route et être étayé par un professionnel de la route.

- Coussac-Bonneval, à partir du 14 mars 2024
- Saint-Bonnet-de-Bellac, le 9 avril 2024 (journée complète)
- Burgnac - date à venir

### CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57

**E-mail** : [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet** : [asept-limousin.fr/fiche-atelier/sante-vous-bien-au-volant](http://asept-limousin.fr/fiche-atelier/sante-vous-bien-au-volant)

### Secteurs géographiques

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

 CC DU VAL DE VIENNE

 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

### ► Communes concernées :

- Coussac-Bonneval
- Saint-Bonnet-de-Bellac
- Burgnac

# PRÉVENTION ROUTIÈRE

**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LIMOGES /  
SERVICE ANIMATIONS LOISIRS SENIORS**

Cette action se déroule sur une journée.

Différents ateliers sont proposés et encadrés par deux formateurs de la société CAPSECUR, un opticien de la Mutualité Française Limousine et un agent de l'animation loisirs seniors :

- un atelier simulateur de conduite automobile - repères sur la conduite préventive, focus sur les systèmes de freinage, expérimentation sur des situations à risques, réactualisation du code de la route, évolution de la réglementation,
- un atelier audit de conduite,
- un atelier test de vision.

## CONTACT

**Service animations loisirs seniors - 05 55 45 97 79**

ou 05 55 45 97 55

**E-mail : als@limoges.fr**

**Site internet : limoges.fr**

## Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Commune concernée :

- Limoges

# Atelier PRÉVENTION ROUTIÈRE ET CONDUITE

UNA OUEST 87

Animé par un moniteur auto-école et encadré par des animateurs d'Una Ouest 87, cet atelier se déroule en séances de 2 heures, 1 fois par semaine.

Il permet de faire le point sur les évolutions du code de la route, de prendre conscience de ses capacités sensorielles, motrices ou cognitives mais aussi des dangers de la route et de les prévenir.

**Objectif :** continuer à conduire pour garder sa place à part entière dans la société et assurer ses besoins quotidiens (courses, accès aux soins, loisirs...).

Un goûter est offert à chaque fin de séance.

**Transport** organisé gratuitement à la demande.

## CONTACT

**Claudette TÊTE** - 05 55 02 46 01

**E-mail :** c.tete@unaouest87.fr

**Site internet :** unasaintjunien.fr

## Secteurs géographiques

 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

 CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

 CC OUEST LIMOUSIN

 CC DU VAL DE VIENNE

### ► Communes concernées :

- Saint-Junien avec possibilité d'ouvrir sur les communes des secteurs ci-dessus

# CONFÉRENCE-DÉBAT

ASEPT DU LIMOUSIN

## Votre santé préservée, il est temps d'y penser !

Autour d'une conférence-débat de 2 heures, venez découvrir les éléments clés du bien-vieillir ou les causes et les conséquences des chutes.

- Boisseuil, le 1<sup>er</sup> février 2024
- Ambazac, le 5 mars 2024
- Bessines-sur-Gartempe, le 4 avril 2024 (les chutes)

### CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57

**E-mail** : [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet** : [asept-limousin.fr/pages/des-conferences-debats](http://asept-limousin.fr/pages/des-conferences-debats)

### Secteurs géographiques

 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Communes concernées :

- Boisseuil
- Ambazac
- Bessines-sur-Gartempe

# «OBJECTIF ÉQUILIBRE»

## ASEPT DU LIMOUSIN

On apprend dans cet atelier à mieux se déplacer, à s'asseoir et se lever en confiance, à apprivoiser le sol, mais également à agir pour modifier ses défauts en s'exerçant, en se concentrant.

Cet atelier se déroule en 20 séances d'1 heure. Il est animé par l'association Siel Bleu.

- 7 ateliers au 1<sup>er</sup> semestre 2024

- 6 ateliers au 2<sup>e</sup> semestre 2024

### CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57

**E-mail** : [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet** : [asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-objectif-physique-et-equilibre](http://asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-objectif-physique-et-equilibre)

### Secteurs géographiques

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

 CC GARTEMPE - SAINT PARDOUX

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

 CC BRIANCE-COMBADE

### ► Communes concernées :

- Limoges
- Le-Palais-sur-Vienne
- Cieux
- Boisseuil
- Saint-Sornin-Leulac
- Bellac
- Landouge
- Saint-Méard
- Magnac-Laval
- Isle



# Atelier PRÉVENTION DES CHUTES

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LIMOGES /  
SERVICE ANIMATIONS LOISIRS SENIORS

Un professeur en activité physique adaptée propose un programme de renforcement musculaire et un travail de l'équilibre qui va permettre de limiter la chute chez la personne âgée et éviter les conséquences qui en découlent (physiques, psychologiques, lien social..).

Son action se déroule 1 fois par semaine pendant 2 heures.

Les seniors pourront participer à trois sessions de 12 séances par session.

## CONTACT

**Service animations loisirs seniors** - 05 55 45 97 79

ou 05 55 45 97 55

**E-mail** : als@limoges.fr

**Site internet** : limoges.fr

## Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

► **Commune concernée :**

- Limoges

# Atelier

## SAVOIR SE RELEVER

UNA OUEST 87

Animé par un éducateur d'activité physique adaptée et encadré par des animateurs d'Una Ouest 87, cet atelier se déroule en séances de 2 heures, 1 fois par semaine.

Il s'adresse aux personnes présentant des risques de chutes ou ayant déjà chuté, ainsi qu'à leurs aidants pour leur permettre d'appréhender la chute par de bonnes pratiques de relevé du sol grâce aux meubles et objets du domicile.

L'atelier se déroule dans un appartement en situation réelle, avec des activités sous forme de jeux tout en créant du lien social.

Atelier proposé en collaboration avec l'hôpital de Saint-Junien.

Un goûter est offert à chaque fin de séance.

**Transport** organisé gratuitement à la demande.

### CONTACT

**Claudette TETE** - 05 55 02 46 01

**E-mail** : [c.tete@unaouest87.fr](mailto:c.tete@unaouest87.fr)

**Site internet** : [unasaintjunien.fr](http://unasaintjunien.fr)

### Secteurs géographiques

 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

 CC OUEST LIMOUSIN

 CC DU VAL DE VIENNE

 CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

### ► Communes concernées :

- Site Chantemerle - hôpital de Saint-Junien
- Ouvert à toutes les personnes communes des secteurs ci-dessus

# Atelier ANTALGYM

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LIMOGES  
/ SERVICE ANIMATIONS LOISIRS SENIORS

L'atelier antalgyM est encadré par un éducateur. Il répondra de façon efficace à la prévention et à l'amélioration de la dégradation du corps liée à l'âge au travers de quelque cent cinquante exercices et postures totalement adaptés aux difficultés de chacun.

## CONTACT

**Service animations loisirs seniors** - 05 55 45 97 79

ou 05 55 45 97 55

**E-mail** : [als@limoges.fr](mailto:als@limoges.fr)

**Site internet** : [limoges.fr](http://limoges.fr)

## Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Commune concernée :

- Limoges

# «P'ART À CHUTE»

MUTUALITÉ FRANÇAISE NOUVELLE-AQUITAINE

L'atelier «P'Art à chute» comprend 4 séances de 2h30 pendant lesquelles les participants sont amenés à se mettre en situation, à expérimenter diverses activités pour comprendre l'équilibre et pour protéger sa vue et son audition, éviter l'inactivité physique et la dénutrition.

Les séances sont très participatives. Elles sont animées par un intervenant de la Prévention Santé, des professionnels de santé et des artistes : photographe, musicien, diététicien, psychomotricien.

## CONTACT

**Julien MORATILLE** - 06 45 20 18 75

**E-mail** : [julien.moratille@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:julien.moratille@n.aquitaine.mutualite.fr)

**Site internet** : [nouvelle-aquitaine.mutualite.fr](http://nouvelle-aquitaine.mutualite.fr)

## Secteurs géographiques

 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

### ► Communes concernées :

- Bellac
- Rochechouart

# Accès aux AIDES TECHNIQUES

PÔLE ADULTES DOMICILE 87  
APF FRANCE HANDICAP

Évaluation personnalisée des besoins en aides techniques pour maintenir et/ou améliorer l'autonomie, la sécurité, le confort, dans tous les domaines de la vie quotidienne (déplacement, préhension, toilette, repas, communication).

## CONTACT

**Muriel REYROLLE, Sophie BAZO, Loup GUERNIER**

05 55 33 97 67 ou 05 55 01 42 56

**E-mail :** [equilat87@gmail.com](mailto:equilat87@gmail.com)

## Secteur géographique

 ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT

### ► Communes concernées :

- Interventions sur l'ensemble du département de la Haute-Vienne.

# Atelier SOMMEIL

ASEPT DU LIMOUSIN

L'objectif de cet atelier est de sensibiliser, informer et former les participants à une bonne hygiène du sommeil et à son importance dans le « bien-vieillir ».

Cet atelier se déroule en 6 séances de 2 heures.

- Magnac-Laval, à partir du 10 janvier 2024
- Cieux, à partir du 13 février 2024
- Saint-Priest-sous-Aixe, à partir du 27 mai 2024

## CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57

**E-mail** : [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet** : [asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-sommeil](http://asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-sommeil)

## Secteurs géographiques

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

 CC DU VAL DE VIENNE

### ► Communes concernées :

- Saint-Priest-sous-Aixe
- Magnac-Laval
- Cieux

# Atelier SOMMEIL - SOPHROLOGIE

UNA OUEST 87

Animé par un sophrologue-hypnothérapeute et encadré par des animateurs d'Una Ouest 87, cet atelier se déroule en séances de 3 heures, 1 fois par semaine pendant 12 séances sur l'année.

**Contenu :** informer et sensibiliser sur les causes (physiques, psychologiques...) et conséquences des troubles du sommeil, les troubles du comportement, la nervosité...

Ce atelier aidera les participants à mieux comprendre le sommeil et à identifier les perturbations. L'objectif est d'adopter les bons réflexes pour améliorer la qualité du sommeil, avoir un meilleur état physique et psychologique grâce aux conseils et techniques de relaxation et de sophrologie.

Un goûter est offert à chaque fin de séance.

**Transport** organisé gratuitement à la demande.

## CONTACT

**Claudette TETE** - 05 55 02 46 01

**E-mail :** [c.tete@unaouest87.fr](mailto:c.tete@unaouest87.fr)

**Site internet :** [unasaintjunien.fr](http://unasaintjunien.fr)

## Secteurs géographiques

 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

 CC OUEST LIMOUSIN

 CC DU VAL DE VIENNE

 CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

### ► Communes concernées :

- Saint-Junien avec possibilité d'ouvrir sur les communes des secteurs ci-dessus

# Atelier

## «Vers un HABITAT FACILE À VIVRE»

ASEPT DU LIMOUSIN

**Objectif :** mieux repérer les dangers présents dans et aux abords du domicile, faciliter les déplacements en sécurité et adapter son habitat pour le rendre plus sûr et favorable à la santé.

Cet atelier se déroule en 5 séances de 2 heures.

- Ambazac, à partir du 16 mai 2024


### CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57

**E-mail :** [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet :** [asept-limousin.fr/fiche-atelier/vers-un-habitat-facile-a-vivre](http://asept-limousin.fr/fiche-atelier/vers-un-habitat-facile-a-vivre)

### Secteur géographique

 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

#### ► Commune concernée :

● Ambazac



# Atelier VITALITÉ

ASEPT DU LIMOUSIN

**Plusieurs thèmes abordés : l'avancée en âge, les bilans médicaux, la nutrition, la mémoire, le bien-être, le sommeil**

Cet atelier vise à responsabiliser chacun vis à vis de sa santé, sensibiliser les seniors aux problèmes du vieillissement et aux éléments clés du bien-vieillir.

**Objectif :** agir pour préserver son capital santé.

Cet atelier se déroule en 6 séances de 2 heures.

- Saint-Genest-sur-Roselle, à partir du 21 mai 2024


## CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57

**E-mail :** [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet :** [asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-vitalite](http://asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-vitalite)

## Secteur géographique

 CC BRIANCE SUD HAUTE-VIENNE

### ► Commune concernée :

● Saint-Genest-sur-Roselle

# PHARE

## ASEPT DU LIMOUSIN

Permettre à chacun de comprendre les mécanismes et les effets de l'addiction pour cultiver sa capacité d'agir sur sa santé et de conseiller son entourage.

Le programme vise essentiellement la prévention de la dépendance à l'alcool, au tabac et aux médicaments psychoactifs.

- Deux ateliers à Limoges, 2<sup>e</sup> semestre 2024

### CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57

**E-mail** : [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet** : [asept-limousin.fr/page/agenda-haute-vienne-seniors-a-domicile](http://asept-limousin.fr/page/agenda-haute-vienne-seniors-a-domicile)

### Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

#### ► Commune concernée :

- Limoges

# ESCAPE GAME

## ASEPT DU LIMOUSIN

L'Escape Game ou «jeu d'évasion», est un jeu de société grandeur nature. Entièrement gratuite cette animation stimulante plonge les participants dans un univers énigmatique dans lequel ils découvrent ou redécouvrent les bonnes pratiques pour bien vieillir.

Action gratuite et ouverte à tous !

- Deux sessions à Limoges le 7 novembre 2024 matin et après-midi

### CONTACT

**Secrétariat de l'ASEPT du Limousin** - 05 55 49 85 57

**E-mail** : [asept.limousin@limousin-msaservices.fr](mailto:asept.limousin@limousin-msaservices.fr)

**Site internet** : [asept-limousin.fr/page/agenda-haute-vienne-action-escape-game](http://asept-limousin.fr/page/agenda-haute-vienne-action-escape-game)

### Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

#### ► Commune concernée :

- Limoges

# RÉPIT DES AIDANTS

ASSOCIATION LA MARGUERITE

Journées de répit comprenant la visite d'un site remarquable ou la visite immersive d'usines de production du département. Un repas permettant le partage d'expériences du rôle d'aidant sera pris en commun.

Une journée par mois en dehors de la période estivale.

Programmation sur demande.

## CONTACT

**Secrétariat de la Marguerite** - 05 55 01 35 94

**E-mail** : [contact@lamargueriteasso.fr](mailto:contact@lamargueriteasso.fr)

**Site internet** : [lamargueriteasso.fr](http://lamargueriteasso.fr)

## Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Commune concernée :

- Limoges

# Permanence de SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

MAISON DES SENIORS

**Objectif :** apporter un soutien psychologique à toute personne fréquentant la Maison des Seniors, seniors ou aidants, sur les problématiques de la perte d'autonomie, du deuil, de l'isolement, de l'aidance et du répit.

Les entretiens avec la psychologue sont individuels, physiques ou téléphoniques.

## CONTACT

**Maison des Seniors** - 05 55 45 85 00

**E-mail :** [maisondesseniors@limoges.fr](mailto:maisondesseniors@limoges.fr)

**Site internet :** [limoges.fr](http://limoges.fr)

## Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

### ► Commune concernée :

- Limoges

# Aidants, VOTRE SANTÉ PARLONS EN !

MUTUALITÉ FRANÇAISE NOUVELLE-AQUITAINE

Rencontres proposées aux proches qui accompagnent un parent dépendant afin qu'ils s'accordent un moment de répit pour se retrouver et rencontrer d'autres personnes qui vivent la même situation dans une ambiance conviviale.

Dans la continuité du **Forum des aidants organisé le vendredi 22 mars 2024 au Centre Culturel, rue des Rochettes à Bellac** (10h-17h), les proches aidants seront invités à s'inscrire à 3 ateliers santé. Ceux-ci permettent d'aborder la santé et le bien-être lorsqu'on accompagne une personne dépendante, autour d'activités simples et ludiques animées avec des intervenants locaux.

Calendrier des séances de 14h à 16h :

- « Aidant et en forme » le 11 avril
- « Aidant et heureux » le 30 avril
- « Aidant mais pas seulement » le 14 mai

## CONTACT

**Julien MORATILLE** - 06 45 20 18 75

**E-mail** : [julien.moratille@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:julien.moratille@n.aquitaine.mutualite.fr)

**Site internet** : [nouvelle-aquitaine.mutualite.fr](http://nouvelle-aquitaine.mutualite.fr)

## Secteur géographique

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

### ► Communes concernées :

- Bellac et alentours

# AUTRES ORGANISMES



# D'autres acteurs

## QUI LUTTENT CONTRE L'ISOLEMENT

### ▶ **PETITS FRÈRES DES PAUVRES DE LIMOGES**

L'association participe à la lutte contre l'isolement et la solitude des personnes âgées, prioritairement les plus démunies. Par ses actions (visites à domicile ou en établissements, séjours, sorties), elle permet aux personnes de recréer des liens, de reprendre goût à la vie et de faire partie du monde qui les entoure.

Que vous soyez isolé-e ou que vous souhaitiez vous engager, rejoignez l'équipe !

#### **Petits Frères des Pauvres de Limoges**

14 rue Adrien Tarrade - 87000 LIMOGES

Tél : 05 55 79 90 59 - Port : 06 95 59 15 23

[pfp.limoges@petitsfreresdespauvres.fr](mailto:pfp.limoges@petitsfreresdespauvres.fr)

[petitsfreresdespauvres.fr](http://petitsfreresdespauvres.fr)

### ▶ **FAMILLES RURALES**

L'association met en place et coordonne des réseaux voisins-eux-voisinés. Des bénévoles formés, adhérents de l'association visitent les personnes seules qui en manifestent le besoin et en ont fait la demande. Ces visites de courtoisie permettent de tisser, maintenir des liens et rompre l'isolement.

#### **Fédération Familles Rurales Haute-Vienne**

Tél : 09 62 93 55 87

[fd.haute-vienne@famillesrurales.org](mailto:fd.haute-vienne@famillesrurales.org) ou [michelle.lassire@famillesrurales.org](mailto:michelle.lassire@famillesrurales.org)

### ▶ **L'ASSOCIATION AU BOUT DU FIL**

Au bout du fil appelle gratuitement et chaque semaine, toute personne âgée seule qui en fait la demande. L'occasion pour elle de bavarder et de conserver un lien social.

Tél : 01 70 55 30 69

### ▶ **ASSOCIATION SOINS ET SANTÉ**

Sur Limoges, à travers le dispositif «Voisins ensemble» créé par l'association, deux jeunes en service civique favorisent les liens sociaux auprès des personnes âgées, dans une optique de prévention de l'isolement et de la solitude à domicile.

Tél : 05 55 33 99 00

[secretariat@soinsante-limoges.com](mailto:secretariat@soinsante-limoges.com)

[soinsante-limoges.com](http://soinsante-limoges.com)

### ▶ **SOLITUDE'ÉCOUTE**

Ce service d'écoute mis en place par les Petits Frères des Pauvres est destiné aux personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude, d'isolement et de mal-être. Ce numéro gratuit, anonyme et confidentiel est ouvert tous les jours.

Tél : 0800 47 47 88



## ► CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LIMOGES

Visites de convivialité sur Limoges : un temps de visite hebdomadaire à domicile et/ou un accompagnement à la mobilité ou au numérique. Moments de partage et de complicité, ces visites sont réalisées par des jeunes en service civique.

Des permanences multimédia sans rendez-vous ont lieu également les mardis et les jeudis matins pour poser des questions, s'initier ou se perfectionner dans la pratique informatique, internet ou l'utilisation d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone.

### **Maison des Seniors**

Tél : 05 55 45 85 00  
maisondesseniors@limoges.fr

## ► ASSOCIATION UNIS-CITÉ

L'association Unis-Cité est pionnière dans la mobilisation de jeunes en service civique.

Ces jeunes volontaires réalisent des missions utiles, au service des autres :

- visite de convivialité auprès de personnes âgées isolées : discussions, jeux, sorties, jardinage, cuisine, numérique, ...
- visite auprès des personnes en situation de handicap : donner du temps de répit aux aidants, discussions, jeux, sorties, ...

À l'écoute des personnes, notre binôme de jeunes proposera des activités qui permettront de passer un temps jovial à travers des échanges intergénérationnels.

Visites gratuites pour tous.

Tél : 06 18 47 58 05

## ► PRÉVENIR LA DÉNUTRITION



Ensemble, agissons pour une meilleure prise en charge nutritionnelle des personnes âgées et des personnes en situation de handicap de Nouvelle-Aquitaine.

L'état nutritionnel d'une personne résulte de l'équilibre entre les apports alimentaires et les pertes en énergie et en protéines.

La dénutrition augmente le risque de mortalité, d'infection, de chutes et de perte d'autonomie.

L'excès de poids touche environ 47 % des Français avec de multiples conséquences néfastes telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, cancer et la perte d'autonomie.

Afin de prévenir les problèmes nutritionnels, vous pouvez retrouver sur notre site rubrique «Ressources», différentes fiches pour équilibrer son alimentation, avoir des conseils lorsque le goût est altéré, des informations sur l'importance des protéines..., un kit de repérage des problèmes nutritionnels pour les aidants familiaux et/ou professionnels.

### **CERENUT (Centre Ressources Nutrition de la Nouvelle Aquitaine)**

Résidence l'Art du Temps - 16 rue du Cluzeau - 87170 ISLE

Tél : 05 55 78 64 36 - contact@cerenut.fr - [www.cerenut.fr](http://www.cerenut.fr)

*Créé en 2022 sous l'impulsion de l'Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine (ARS), CERENUT est né de la transformation du réseau ville-hôpital Limousin Nutrition (LINUT), auparavant en charge de l'amélioration de la prise en charge nutritionnelle des personnes âgées en Limousin, en Centre ressources régional nutrition incluant désormais les personnes en situation de handicap et ce sur l'ensemble du territoire néo-aquitain.*

# FAITES DU SPORT

## après 60 ans !



CDOS

HAUTE-VIENNE

### ► POURQUOI ?

Pratiquer une activité physique régulière c'est préserver sa santé. Pratiquée régulièrement, l'activité physique :

- diminue les risques de maladies (cardiovasculaires de 20 à 50%, d'obésité et de diabète de type 2 de 30 à 50%, des cancers du sein et du colon de 25%) ;
- diminue la mortalité et augmente la qualité de vie ;
- permet de prévenir l'ostéoporose notamment chez la femme ;
- permet de maintenir l'autonomie des personnes ;
- est associée à une amélioration de la santé mentale (anxiété, dépression) ;
- permet une amélioration de la qualité et de la quantité de sommeil...

*(source Inserm- Expertise collective « Activité physique » (2008) et Anses – Avis et rapport relatifs à l'« Actualisation des repères du PNNS : Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité », 2016)*

### ► POUR QUI ?

Tout le monde ! Quel que soit votre âge et votre condition physique, vous pouvez pratiquer une activité physique régulière.

### ► COMMENT ?

De nombreuses associations existent sur le département et ont, pour la plupart, des sites de pratique sur tout le territoire de la Haute-Vienne.

### ► LIMOUSIN SPORT SANTÉ

**Pour qui :** personnes atteintes de pathologies (cancer, diabète, obésité...) ou sédentaires.

**Description :** le sport peut se pratiquer sur prescription médicale, soit à titre thérapeutique, soit en prévention des risques : risques cardiaques, risques de cancers, de diabète...

Limousin Sport Santé met en place des passerelles qui permettent aux personnes atteintes de pathologies ou éloignées de l'activité physique de se remettre en mouvement en douceur et d'intégrer, par la suite, des associations sportives.

**Limousin Sport Santé**

limousinsportsante@orange.fr

Tél : 06 87 08 54 78

## ► EPGV (ÉDUCATION PHYSIQUE ET GYMNASTIQUE VOLONTAIRE)

**Pour qui :** tout public.

**Description :** activités diversifiées : vitalité, cardio, bien-être, renforcement musculaire... Des activités pour tous les âges et tous les publics à un tarif très attractif. Cette pratique du sport vise le bien-être physique, psychologique et social de tous les publics. Elle prend en compte la personne dans sa globalité.

**Comité départemental d'éducation physique et de gymnastique  
volontaire de la Haute Vienne**

Tél : 05 55 79 28 77

codep.gv87@orange.fr

## ► RETRAITE SPORTIVE

**Pour qui :** personnes de 50 ans et plus.

**Description :** la retraite sportive propose une offre qui n'est pas axée vers la compétition mais uniquement vers la convivialité, la dépense physique et la santé. Une licence unique permet de participer à des séjours sportifs, de pratiquer de nombreuses activités adaptées aux personnes de plus de 50 ans. Le concept "Sport, Senior, Santé"<sup>®</sup> est développé afin de préserver le capital santé des membres appartenant à nos associations.

**Comité Départemental de retraite sportive de la Haute-Vienne**

Tél : 06 12 01 13 35

mariechristine.helias@neuf.fr

## ► SPORT ADAPTÉ

**Pour qui :** pour les personnes ayant des déficiences mentales (autisme, trisomie) et/ou psychiques (dépression, anxiété).

**Description :** offrir à ces sportifs, quels que soient leurs désirs, capacités et besoins, la possibilité de choisir le sport de leur choix. Le Comité Départemental Sport Adapté de la Haute-Vienne recense 7 clubs proposant des sports individuels et collectifs : handball, athlétisme, natation, tennis de table, judo...

**Comité Départemental de Sport Adapté de la Haute-Vienne**

Tél : 06 71 54 87 64

sport.handi87chapeyronlucie@gmail.com

## ▶ HANDISPORT

**Pour qui :** pour les personnes en situation de handicap moteur et sensoriel.

**Description :** les clubs affiliés au Comité départemental Handisport 87 proposent des sports individuels ou collectifs : boccia, handifutsal, rugby-fauteuil, basket-fauteuil, bowling sourd, handball sourd, foot fauteuil électrique, natation...

### Comité Départemental Handisport de la Haute-Vienne

Tél : 06 72 25 79 80

cd87@handisport.org

## ENVIE D'UN SPORT EN PARTICULIER ?

La plupart des disciplines sportives proposent des adaptations pour une pratique par et pour les seniors. Tennis, natation, randonnée pédestre, cyclisme, tennis de table, rugby, basket-ball, judo, pétanque... autant de disciplines qui proposent une pratique adaptée aux caractéristiques du public senior (adaptation des terrains, des exercices, de la taille du matériel...). Pour avoir des informations sur une discipline en particulier, contactez le CDOS 87 ou les comités départementaux de la discipline qui vous intéresse. Découvrez ainsi le basket santé, le tennis santé, le ping santé, le taïso et bien d'autres !

Tél : 05 55 79 20 87

hautevienne@franceolympique.com

### Du mal à vous décider ?

Connectez-vous sur terre de sport 87 : <https://www.terredesport87.fr/> pour découvrir des disciplines du territoire !



## CONDUIRE AVEC LE TEMPS

### seniors vigilants

Bon nombre de conducteurs seniors (de 75 ans et plus) possèdent encore toutes leurs facultés pour se déplacer aisément. Et le besoin d'autonomie est encore total, au quotidien, pour faire ses courses, se rendre chez un médecin, emmener les petits-enfants à l'école... ou partir en vacances.

L'association Prévention routière organise des réunions et ateliers sur la sécurité routière pour donner les clés d'une conduite en toute sécurité. Les dates non définies à l'heure de rédaction du présent catalogue sont disponibles en contactant l'association.

Vous avez un peu de temps libre et vous souhaitez agir pour une mobilité responsable et citoyenne, rejoignez l'association Prévention routière pour participer à des actions de sensibilisation auprès des enfants, des jeunes, des salariés ou encore des seniors.

Tél : 05 55 77 13 32

## UTILISER INTERNET et les outils numériques

Des lieux près de chez vous pour vous accompagner et vous faciliter l'utilisation des outils numériques :

- accès à internet, à du matériel, à une imprimante ;
- aide ponctuelle aux démarches administratives en ligne ;
- ateliers pour «découvrir» ou pour «aller plus loin» ;
- des conseils dans l'utilisation de vos équipements (smartphone, tablette, ordinateurs).

Pour connaître et contacter ces différents lieux et personnes ressources de Haute-Vienne (France Services, conseillers et médiateurs numériques, médiathèques, centres sociaux, associations, collectivités, agences postales...) :

> Sur internet, une cartographie avec un répertoire d'adresses :

[hauteviennenumerique.fr/cartographie](http://hauteviennenumerique.fr/cartographie)

> Un interlocuteur qui vous orientera vers le lieu le plus adapté à votre demande au plus proche de chez vous :

Réseau des acteurs de l'inclusion numérique en Haute-Vienne

Tél : 07 66 51 72 76

## QUELQUES SITES utiles

[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

Les caisses de retraite et Santé publique France vous aident à bien vivre votre âge. Différentes vidéos et explications peuvent vous informer sur les bons réflexes pour une vie plus autonome et en bonne santé.

[haute-vienne.fr](http://haute-vienne.fr)

Toutes les informations concernant les politiques départementales en faveur des seniors.

[pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

Portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches.

[agirc-arrco.fr](http://agirc-arrco.fr)

Au-delà du versement des retraites complémentaires, les caisses de retraite Agirc-Arrco développent une offre de service d'accompagnement et de prévention pour vivre mieux

# VOUS AIDEZ PONCTUELLEMENT OU QUOTIDIENNEMENT UN PROCHE MALADE OU EN PERTE D'AUTONOMIE (parent, enfant, conjoint) ?

## Ces actions sont faites pour vous !

### ► CAFÉ DES AIDANTS

#### ADPAD

Lieu d'échange et de rencontre animé par un psychologue et un travailleur social. Une thématique est abordée pour favoriser le partage de pratiques entre proches aidants. Une activité peut être proposée à la personne aidée sur le même temps.

En partenariat avec l'Association Française des Aidants.

**Un samedi matin par mois, hors période estivale de 10h30 à 12h.**

**Zone d'intervention : à Limoges, pour les aidants du département**

Tél : 06 33 87 92 04

Nathalie CIBERT

n.cibert@adpad87.fr

[adpad87.fr/cafes-des-aidants/](http://adpad87.fr/cafes-des-aidants/)

### ► CAFÉ DES AIDANTS ITINÉRANT

#### Soins et Santé

Les cafés des aidants itinérants permettent un soutien psychologique, un volet orientation vers les dispositifs existants et une occasion de sortir du quotidien. Cafés organisés dans des lieux culturels, animés par un travailleur social et un psychologue. Ces temps seront organisés sur les communes où se tiennent les accueils de jour itinérants de l'association Soins et Santé. Les rencontres font l'objet d'un programme thématique. Les cafés permettent un soutien psychologique, un volet orientation vers les dispositifs existants et une occasion de sortir du quotidien.

En partenariat avec l'Association Française des Aidants.

**Zone d'intervention : Châlus, Rilhac-Rancon, Bessines-sur-Gartempe, Pierre-Buffière**

Tél : 05 55 33 99 00 - Amandine BRETON - Cécile RIFFAUD

secretariat@soinsante-limoges.com

[soinsante-limoges.com](http://soinsante-limoges.com)

## ► AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

### Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine

Rencontres proposées aux proches qui accompagnent un parent dépendant afin qu'ils s'accordent un moment de répit pour se retrouver et rencontrer, dans une ambiance conviviale, d'autres personnes qui vivent la même situation.

Dans la continuité du **Forum des aidants, organisé le vendredi 22 mars 2024 au Centre Culturel, rue des Rochettes à Bellac** (10h-17h), les proches aidants seront invités à s'inscrire à 3 ateliers santé. Ceux-ci permettent d'aborder la santé et le bien-être - lorsqu'on accompagne une personne dépendante - autour d'activités simples et ludiques animées avec des intervenants locaux.

Calendrier des séances de 14h à 16h :

- le 11 avril « Aidant et en forme »,
- le 30 avril « Aidant et heureux »,
- le 14 mai « Aidant mais pas seulement »

### Zone d'intervention : Bellac et communes alentour

Tél : 06 45 20 18 75 - Julien MORATILLE

julien.moratille@n.aquitaine.mutualite.fr - [nouvelle-aquitaine.mutualite.fr](http://nouvelle-aquitaine.mutualite.fr)

Ces actions sont également ouvertes aux aidants de moins de 60 ans.

Pour plus d'informations, consultez le Guide des aidants sur :

[www.haute-vienne.fr/publications/guide-des-aidants](http://www.haute-vienne.fr/publications/guide-des-aidants)



## ► JOURNAL TRIMESTRIEL DE LA PLATEFORME D'AIDE AUX AIDANTS EVAASION

### Plateforme de répit EVAASION

La plateforme mutualiste EVAASION propose aux aidants de maintenir le lien en développant un journal trimestriel à visée à la fois récréative et préventive en faveur du maintien du lien social.

Le travail rédactionnel et la composition des articles sont menés par l'équipe de la plateforme EVAASION, constituée de deux psychologues et d'une aide-soignante. Une première partie sera consacrée à de l'information aux aidants en soutien dans leur rôle (types d'aides, dispositifs de répit existants...) et la seconde partie à la détente, au temps pour soi, au répit par des jeux, des mandalas, des recettes...

### Zone d'intervention : Limoges et Sud de la Haute-Vienne

Tél : 05 19 99 99 99 - Secrétariat de la plateforme

[evaasion@mutualitelimousine.fr](mailto:evaasion@mutualitelimousine.fr)


[mutualitelimousine.fr/personnes-agees/soutien-aux-aidants](http://mutualitelimousine.fr/personnes-agees/soutien-aux-aidants)





 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

Oradour-sur-Glane	P04	P24	P35	P37																
Rochechouart	P11	P29	P50																	
Saint-Junien	P06	P07	P11	P14	P20	P28	P29	P35	P37											
	P44	P48	P53																	
Saint-Victurnien	P37																			

 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

Ambazac	P27	P29	P45	P54																
Bessines-sur-Gartempe	P24	P34	P38	P45																
Compreignac	P24	P38																		
Nantiat	P04	P33																		
Saint-Laurent-les-Églises	P12																			
Saint-Priest-Taurion	P15																			
Saint-Sulpice-Laurière	P04	P12	P15																	

 CC OUEST LIMOUSIN


Cognac-la-Fôret	P11																			
Cussac	P35	P37																		
Oradour-sur-Vayres	P11	P37																		
Saint-Laurent-sur-Gorre	P24	P35																		
Saint-Mathieu	P35																			

 CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

Nexon	P29																			
Bussière-Galant	P24																			

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

Bellac	P04	P29	P46	P50	P60	
Blanzac	P29	P40				
Cieux	P46	P52				
Le Dorat	P24	P35				
Lussac-les-Églises	P04	P29	P40			
Magnac-Laval	P08	P14	P27	P29	P46	P52
Saint-Bonnet de Bellac	P42					
Saint-Sulpice-les-Feuilles	P04	P38				
Val-d'Issoire	P24					

 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

Coussac-Bonneval	P41	P42				
Glandon	P38	P41				
Ladignac-le-Long	P12	P41				
La Meyze	P04					
Saint-Yrieix-la-Perche	P04	P08	P15	P27	P29	P41

 CC GARTEMPE - SAINT-PARDOUX

Châteauponsac	P38		
Saint-Sornin-Leulac	P29	P40	P46

 CC DU VAL DE VIENNE

Aixe-sur-Vienne	P17	
Burnnac	P04	P42
Saint-Priest-sous-Aixe	P52	

📍 CC BRIANCE-COMBADE

Châteauneuf-la-Forêt **P04**  
Saint-Genest-sur-Roselle **P55**  
Saint-Hilaire-Bonneval **P24**  
Saint-Méard **P12 P46**

📍 CC DES PORTES DE VASSIVIÈRE

Eymoutiers **P35**

📍 CC DE NOBLAT

Champnétery **P08 P29**  
Saint-Bonnet-Briance **P29**  
Saint-Léonard-de-Noblat **P04**  
Saint-Paul **P04**





**Édité par**

**CONSEIL DÉPARTEMENTAL  
DE LA HAUTE-VIENNE**

11 Rue François Chénieux  
87000 Limoges

**+ d'infos**

Pôle personnes âgées - personnes handicapées  
**Tél : 05 44 00 11 30**

