

VENDREDI 11 OCTOBRE

ATELIER INDIVIDUEL SUR INSCRIPTION

De 9h30 à 12h · Salle de réunion
Réflexologie

Accordez-vous une pause bien-être.

Atelier de 30 minutes à 9h30, 10h, 10h30, 11h et 11h30

Association française de réflexologues indépendants et autres métiers · 10 places

CONFÉRENCE

De 15h30 à 17h · Salle des fêtes

La Carsat Midi-Pyrénées et le Bien-Vieillir

Gardez bon pied, bon œil avec les offres de service des actions collectives et individuelles et ateliers dédiés au bien-vieillir.

MSA - M2P

Découvrez le programme

Informations, conseils, prévention, dépistage, conférences, spectacle, animations !

Renseignements et inscriptions aux ateliers de prévention et au spectacle à la Maison des Habitants de Plaisance-du-Touch

05 62 13 52 57
mdh-plaisancedutouch@grandouesttoulousain.fr

SAMEDI 12 OCTOBRE

Ouverture du salon sur le parvis à 10h avec Philippe Guyot, Président du Grand Ouest Toulousain.

CONFÉRENCES À L'ONYX

De 11h15 à 12h15

Prévention senior et sécurité routière

Sensibilisez-vous aux risques de l'avancée en âge pour conduire en toute sécurité et préservez votre autonomie.

Être Mobile C'est Permis

De 14h à 15h15

Patrimoine et succession

Hériter ou léguer est une démarche juridique complexe, souvent source de conflits. Découvrez les règles générales pour calculer les droits de succession, protéger vos proches ou recevoir votre héritage, à affiner ensuite avec un notaire.

Sophie Magnani de l'Association Finances & Pédagogie et Maître D'Alexis de l'UDAF 31

De 15h30 à 16h30

Seniors et alimentation

Deux diététiciennes-nutritionnistes vous conseilleront pour connaître les bases d'une alimentation équilibrée et répondre ainsi à vos besoins pour bien vieillir.

Aurélié Dechaume et Virginie Borg de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

ATELIERS DE PRÉVENTION EN ACCÈS LIBRE

10h15 · Départ parvis

Marche

Dans le cadre d'Octobre rose, en soutien au cancer du sein, participez à une marche bien-être, accessible à tous les niveaux.

Association GJVJ

De 10h30 à 12h30 et de 14h à 16h30

Parvis Pickleball

Dans le cadre d'Octobre rose, initiez-vous au pickleball, tennis adapté et conçu pour les seniors.

Association Retraite Active du Grand Ouest Toulousain

De 14h30 à 15h30 · Parvis

Test à l'effort

Mieux se connaître pour mieux bouger, réalisez un test à l'effort sur un parcours santé.

La Clinique des Pyrénées

ATELIERS DE PRÉVENTION SUR INSCRIPTION

Si vous accompagnez au quotidien un de vos proches quel que soit votre âge, vous êtes un-e proche aidant.

Participez à deux ateliers dédiés

De 10h15 à 11h15 · Salle de réunion

Prendre soin de son dos

Les gestes à connaître pour éviter les blessures et préserver son dos.

Kiné de la Mutualité Française Occitanie · 12 places

De 11h15 à 12h15 · Salle de réunion

Tout comprendre sur les finances

Aides et accompagnements financiers pour les dossiers des aidants familiaux.

Sophie Magnani de l'Association Finances & Pédagogie · 12 places

Info + : un accueil des aidés est prévu sur les espaces conviviaux par Alliance Sages Adages

De 10h30 à 12h · Parvis

Remise en selle

Reprenez confiance en vous et retrouvez le plaisir de faire du vélo en toute sécurité.

La Maison du Vélo · 10 places

De 14h à 15h · Salle de réunion

Prévention des vols par la ruse et les fausses qualités

Arnaques, escroqueries, ne vous faites pas avoir, adoptez les bons réflexes.

Major Thierry Soulat, Gendarmerie de Léguevin · 12 places

De 15h à 16h · Salle de réunion

France Connect

Créez votre compte France Connect pour réaliser vos démarches administratives en ligne.

La Maison départementale de proximité · 12 places

De 16h à 17h · Salle de réunion

Et si nous parlions sexualité

Abordez la sexualité sans complexe, ni tabou.

Marine Esposito-Andriuzzi, kinésithérapeute · 12 places

ET AUSSI !

De 10h15 à 11h · Salle des fêtes

Dictée géante !

Soyez prêt-es à relever un défi linguistique seul-e, en famille ou entre ami-es !

En partenariat avec la médiathèque de Plaisance du Touch · À partir de 15 ans

De 12h à 16h30

Service prévention, 8 av. Montaigne

à Plaisance-du-Touch

Atelier pâtisserie

Inscrivez-vous et confectionnez un goûter intergénérationnel !

12 places

Buvette & crêpes sur le parvis
Junior Association



Salon BIEN VIEILLIR

ESPACE MONESTIÉ, PLAISANCE-DU-TOUCH

VENDREDI 11 OCTOBRE

DE 9H30 À 12H &
DE 15H À 20H

SAMEDI 12 OCTOBRE

DE 9H30 À 12H30 &
DE 13H45 À 16H45



GRATUIT
OUVERT À TOUTES ET À TOUS



Organisé par Le Grand Ouest Toulousain
Infos · www.grandouesttoulousain.fr



Le Grand Ouest Toulousain · Septembre 2024 · 4000 ex. · Print Pas Cher · Ne pas jeter sur la voie publique

30 31 32 33

29

28

27

26

CAPSULE TEMPORELLE

Faites place à vos souvenirs, dans cet espace imaginé par les usagers des Maisons des Habitants, en remontant dans le temps, de 2024 à 1954 !

ESPACE CONVIVAL

23

22

24

25

21

ESPACE CONVIVAL

ENTRÉE

SAMEDI 12 OCTOBRE

DE 10H À 12H30 ET DE 14H À 16H45

STANDS D'INFORMATION,
DE DÉPISTAGE ET DE PRÉVENTION

JE FAIS VALOIR MES DROITS

- 1 Carsat : Assurance retraite et M2P
- 2 AGIRC-ARRCO : retraite complémentaire
- 3 Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)
- 4 Maison Départementale des Solidarités (MDS)
- 5 Le Grand Ouest Toulousain, espace France Services et Conseiller numérique
- 6 Conseil Départemental, Maison de Proximité

- 7 Conseil Départemental, service précarités, cellule TZNR
- 8 Union départementale des Associations Familiales (Udaf 31)
- 9 Être Mobile C'est Permis, présence d'un simulateur de conduite (*matin*) et Communauté 360 & Facilitateur de choix de vie (*après-midi*)
- 10 Le Grand Ouest Toulousain, service mobilités & son partenaire Tisséo

JE VIS BIEN DANS MON LOGEMENT

- 11 Agence d'aide à domicile Millepattes
- 12 Agence d'aide à domicile AZAE
- 13 Agence d'aide à domicile Cassiopée
- 14 Association Itô, habitat partagé des plus de 60 ans
- 15 Seniors Apart'âges, Maisons partagées
- 16 Association nationale de consommateurs et d'usagers (CLCV)

- 17 Promologis (*matin*) et Résidence Occitanie (*après-midi*)
- 18 Résidence Le Prat
- 19 Accueillantes familiales Sophie Dupré & Martine Pâtissier
- 20 Conseil Départemental, service habitat : Ecorénov & ERIM Conseil pour l'amélioration de l'habitat

JE ME FAIS PLAISIR ET J'AGIS

- 21 Fédération interdépartementale des centres sociaux et espaces de vie sociale (Figo)
- 22 Maisons Des Habitants du Grand Ouest Toulousain
- 23 Comité Départemental de la Retraite Active (Codere) et Retraite Active du Grand Ouest Toulousain (Ragot)
- 24 Association Club du temps libre
- 25 Association Maison des savoirs partagés

JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ

- 26 Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) - Programme Icope du Gérontopôle
- 27 Clinique des Pyrénées
- 28 Mutualité Française Occitanie
- 29 Opticien à domicile Optic 2000
- 30 Alliance Sages Adages (ASA)
- 31 Mutualité sociale agricole (MSA) : Bulle d'air
- 32 Mardis des aidants
- 33 Domaine de la Cadène (*après-midi*)

Légende :

Stand de dépistage

Soutien aux aidants familiaux

Espace confidentiel

10

9

8

7

6

5

20

11

12

19

13

14

18

15

17

16

ESPACE CONVIVAL

4

3

2

1

3 EXPOSITIONS

Arts plastiques
Ephad Occitanie

Qu'es aquò ?

L'école
d'autrefois

Espace confidentiel



© Cie La Bobèche

VENDREDI 11 OCTOBRE · 18H · À L'ONYX

M. Wilson

Mémoire de mon grand-père en 81 objets
La Compagnie La Bobèche

Une rue, un jour de brocante. Chacun vide son grenier. La maison du vieux M. Wilson, au numéro 6, déborde...

Depuis la mort de sa femme, il n'a rien touché :
« *Chagrin et propreté ne font pas bon ménage !* »

Mais M. Wilson a aussi et surtout la mémoire pleine. Trop pleine. Ce jour là, il décide donc de vendre ses souvenirs.

Spectacle de théâtre d'objets, bilingue français / LSF.

À partir de 5 ans · Gratuit sur inscription

Offert par le CCAS et La Maison des Habitants

Suivi d'un pot de l'amitié, à 19 h, offert par la
Maison des Habitants de Plaisance-du-Touch

© Cie La Bobèche



© Cie La Bobèche



© Cie La Bobèche