

# THÉMATIQUES

●  
Cadre de vie

★  
Coin des aidants

●  
Loisirs, sport, bien-être

♥  
Forme et santé

●  
Droit, patrimoine et sécurité

## JEUDI 18 AVRIL 2024

9h30-10h30

Bonnes pratiques pour éviter les cambriolages et les escroqueries sur internet  
Gendarmerie

10h45-11h45

Les gestes qui sauvent  
SDIS

14h-16h

Préparer son avenir en soignant son assiette : santé et plaisir  
Nathalie Maury pour le CLIC Issoire  
Bassin Montagne

17h-18h

Le ventre cet autre moi, deuxième cerveau et centre énergétique  
Sofpan Expériences

## VENDREDI 19 AVRIL 2024

10h45-11h45

Bien vieillir chez soi c'est possible !  
Un point sur les aides, services et actions près de chez vous  
CLIC Issoire Bassin Montagne

14h-15h

Y'a pas d'âge pour bouger  
AFRET - ASDA - Michelle Coudert pour Sport Santé Plus

15h-16h

Les gestes qui sauvent  
SDIS

17h-18h

A chacun son sommeil, comprendre et gérer son sommeil  
Sofpan Expériences



## JEUDI 18 AVRIL 2024

9h15-10h15

Qui suis-je ?  
Découverte de l'ennéagramme  
Sonia Renard

10h30-11h30

Donnez une seconde vie au tissu  
Association Couture Yssoire 63500

14h-15h

Découverte de l'art thérapie  
Delphine Chevalier

15h15-16h15

Sport Séniors  
Service Actions sports  
Agglo Pays d'Issoire

17h-18h

Atelier pour améliorer sa mobilité  
Barbara Aubard

## VENDREDI 19 AVRIL 2024

9h15-10h15

Qui suis-je ?  
Découverte de l'ennéagramme  
Sonia Renard

10h30-12h

Autonomie à domicile et vie quotidienne  
Mobili'Dôme - Espace autonomie 63  
Adrien Pouzadoux

14h-15h

Découverte de l'art thérapie  
Delphine Chevalier

15h45-16h55

Atelier pour améliorer sa mobilité  
Barbara Aubard

## SAMEDI 20 AVRIL 2024

9h15-10h30

Yoga doux  
Association Karma Yoga Auvergne

10h30-11h30

Donnez une seconde vie au tissu  
Association Couture Yssoire 63500

10h30

Départ de la marche nordique  
Nathalie Moore pour le CCAS ville d'Issoire

11h30-12h

Atelier pour améliorer sa mobilité  
Barbara Aubard



## CONCERT MANUEL ALVAREZ

vendredi 19 avril 2024  
20h30

à l'Auditorium de l'école  
de musique d'Issoire, OPUS 195

### ● Cadre de vie

- Résidence Souligoux Bruat - Brassac-les-Mines
- Âges et Vie
- Orthodiss
- APAMAR : Aide et Accompagnement à Domicile sur le Puy-de-Dôme - Laser Emploi Auvergne - Présence verte Auvergne
- ADMR : Aide à Domicile en Milieu Rural
- Mobili'Dôme (compagnon bâtisseur)

### ★ Le coin des aidants

- Être-là Accompagner en Soins Palliatifs
- France Alzheimer
- Les petits frères des pauvres
- France Parkinson

### ● Loisirs, sport et bien-être

- Sophrologie - Sonia Renard
- Art Thérapie - Delphine Chevalier
- Shiatsu et réflexologie - Sophie Moreau
- Association Couture Yssoire 63500

### ● Droit, patrimoine et sécurité

- SDIS : Service Départemental d'Incendie et de Secours
- OGF - Pompes funèbres

### ♥ Forme et santé

- Clinique SSR Les Sorbiers - Groupe ORPEA CLINEA
- AGIRC-ARRCO, Centre de prévention - Service Civique Solidarités Séniors - Agence Conseil Retraite de Clermont-Ferrand
- Conseil Régional Auvergne contre les Maladies Respiratoires
- Association Les diabétiques de France
- AFRET : Association pour la Formation et la Recherche en Éducation Thérapeutique - ASDA : Association le Souffle d'Auvergne - Sport Santé Plus

### Hall Agglo Pays d'Issoire - partenaires

- API : SAAD : Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile - SSIAD : Service de Soins Infirmiers à Domicile - Service de portage de repas - Aides à l'habitat - Réseau de transport Cherpa
- CCAS : Centre Communal d'Action Sociale ville Issoire
- CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination Issoire Bassin Montagne
- Maison des Solidarités d'Issoire - Conseil Départemental du Puy-de-Dôme

EXPOSANTS

# 2<sup>e</sup> Forum Séniors

## 3 JOURS GRATUITS POUR AGIR SUR NOTRE AVENIR

18-19-20  
avril  
2024

ISSOIRE  
ANIMATIS

vendredi 19 avril - 20h30  
à l'Auditorium  
Christian-Merniz

CONCERT  
Manuel Alvarez

exposants  
animations  
conférences  
concert



crédit picto - flaticon



Plus d'infos sur [www.capissoire.fr](http://www.capissoire.fr),  
au 04 15 62 20 01  
ou en scannant le QR code



*Cherpa*  
vous transporte  
au Forum Séniors

Le samedi,  
le **Cherpa** à la demande vient  
vous chercher et vous ramène  
chez vous.

(hors secteur d'Ardes-sur-Couze)

Issoirien(ne)s, profitez également  
de la navette urbaine  
sans réservation  
le jeudi et le vendredi.

+ d'infos [www.capissoire.fr](http://www.capissoire.fr)

INFOS PRATIQUES

## ANIMATIS

Jeudi 18 avril 2024  
et vendredi 19 avril 2024  
9h-18h

Samedi 20 avril 2024  
9h-12h

**Parking**

**Buvette et restauration  
rapide sur place**

Contact  
04 15 62 20 01

crédit illustration micro : Freepik - ne pas jeter sur le voie publique