

Entrée
libre

SALON Bien VIEILLIR



10 & 11

OCTOBRE 2025

10H > 17H

BISCARROSSE
ARCANSON

Ouvert
à tous,
avec ou sans canne !

Pour
bien vieillir,
faut déjà
en parler !



VENDREDI 10 OCT

Salle de spectacle

- | 10H15 | Inauguration du Salon Bien Vieillir
- | 10H30 | Comment déjouer les pièges et les arnaques ? par l'association UFC Que Choisir
- | 13H30 | Les droits et les pensions de réversion, conférence par la caisse de retraite AGIRC-ARRCO
- | 14H45 | Les mesures de protection, conférence par M. LEBRUN, juriste



| 16H30 | « La promesse de l'aidant »

Film écrit et réalisé par Edouard CARRION.
Deux récits d'aidants : un mari épuisé trouve du soutien au Café des aidants, une fille devient malgré elle une aidante maladroite et surprotectrice.

Accueil du proche aidé possible (voir page 4)

Courserie

- | 13h30 > 15h00 | Votre santé a de l'avenir, conférence-débat par l'ASEPT
- | 15h30 > 16h30 | L'hypertension, conférence par un cardiologue de l'Association des Malades et Opérés Cardiaques de Gironde

Ateliers⁽¹⁾

- | 11H00 | Séance d'activités physiques adaptées
- | 11H00 | Séance de sophrologie
- | 15h00 | Bien vieillir : en savoir plus sur votre avancée en âge ! Jeux de société

| Toute la journée |
Casque de réalité virtuelle LUMEEN
par le service d'Animation, de Prévention et d'Accompagnement des Landes (SAPAL)



SAMEDI 11 OCT

Salle de spectacle

| 11H00 | « Adopte un jeune.com »

Cette pièce de théâtre, écrite par Pierre de NOREST et portée par l'association Maillâge, est une ode à la cohabitation intergénérationnelle et solidaire.

| 15H00 | « Conterie sur la vieillesse »

Spectacle de contes par Mapie CABURET de la compagnie « La lueur des contes »



Ateliers⁽¹⁾

- | 10H30 | Séance de sophrologie
- | 11H00 | Séance d'activités physiques adaptées
- | 11H30 | Séance d'automassage
- | 14H00 | Séance de sophrologie

| Toute la journée |

Comment bien manger pour bien vieillir ?
Conseils et astuces par une diététicienne
Casque de réalité virtuelle LUMEEN par le service d'Animation, de Prévention et d'Accompagnement des Landes (SAPAL)

STANDS D'INFORMATION

- | Conseil Départemental des Landes
- | Caisse de retraite AGIRC-ARRCO⁽²⁾
- | Centre Intercommunal d'Action Sociale des Grands Lacs
- | CPAM des Landes et ESAT
- | Dispositif d'Appui et de Coordination des Landes
- | Opticiens mobiles⁽²⁾
- | XL Autonomie
- | Opticien qui bouge⁽³⁾
- | Médiathèques de Biscarrosse, Sainte-Eulalie-en-Born et Ychoux
- | Espace d'information et de partage autour de la Santé Mentale
- | Espaces Séniors de Biscarrosse
- | Diététicienne
- | Associations d'usagers et de retraités
- | SIVOM du Born et sa smooocyclette⁽²⁾
- | Solutions de répit
- | Merci Julie (ergothérapeute)
- | EHPAD Léon Dubédât de Biscarrosse
- | Recyclerie des Landes
- | A2M et Landes Médical Santé
- | Vitalliance et Petit Fils

TRANSPORT SOLIDAIRE

Vous souhaitez venir au Salon Bien Vieillir mais vous avez des difficultés pour vous déplacer ? Vous venez en voiture au Salon Bien Vieillir et vous pouvez offrir un trajet à d'autres participants ?

! Contactez-nous au 05 58 83 01 20 ! afin que nous puissions coordonner le covoiturage et faciliter l'accès au salon pour tous.

ACCUEIL DU PROCHE AIDÉ

Pendant la projection du film « La promesse de l'aidant », le Salon Bien Vieillir vous propose la garde de votre proche aidé de 16h00 à 18h00.

! Les places étant limitées, la réservation est obligatoire au 05 58 83 01 20 !

PRÉVENTION SANTÉ

La CPAM des Landes et ESEA vous proposent de créer votre espace de santé. Munissez-vous de votre carte vitale.

Toute la journée, vous pourrez faire un point sur votre état de santé et vos capacités : dépistage hypertension artérielle et diabète avec les professionnels de santé du territoire, repérage des fragilités avec le programme ICOPE, prévention des chutes avec SMART PREDICT. Munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale et de vos identifiants à votre adresse mail.



TOMBOLA

Participez à notre grande tombola pendant le salon ! De jolis lots à gagner tout au long de la journée et peut-être une belle surprise à la clé !

La participation est gratuite et ouverte à toutes les personnes présentes sur le Salon Bien Vieillir.

Tirage au sort au sort samedi en fin de journée.

! Venez tenter votre chance ! !

ATELIERS

Les places pour participer aux ateliers sont limitées.

! Il est fortement conseillé de réserver au 05 58 83 01 20 !

ESPACE DE CONVIVIALITÉ

Un espace sera à la disposition des visiteurs tout au long du salon. Il permettra de s'accorder un temps de pause, de s'hydrater et de se restaurer légèrement.

INFOS | 05 58 83 01 20

