

Communiqué de presse

La Ville de Talence organise une journée consacrée au bien-être et au bien vieillir

Mardi 25 juin 2024**10h/17h30 – Espace François Mauriac**

La Ville de Talence organise, en lien avec de nombreux partenaires, une journée gratuite dédiée aux droits, au bien-être, à la prévention et au maintien à domicile des seniors. Cette journée thématique se déroulera à l'espace François Mauriac le mardi 25 juin de 10h à 17h30.

Plus de 8 000 Talençais ont plus de 60 ans, soit 19% de la population communale. Garantir leur bien-être et le bien vieillir passe par des mesures très concrètes afin de maintenir l'autonomie et favoriser les liens sociaux. La Ville se mobilise en effet au quotidien pour que les seniors, mais aussi leurs aidants, puissent vivre selon leurs souhaits et restent acteurs de la cité. La journée du 25 juin permettra ainsi de réunir en un lieu, à l'espace Mauriac, de nombreux partenaires (Conseil Départemental, AGIRC ARRCO, CAF, Mutuelle Just...) capables de répondre aux préoccupations des seniors : connaître ses droits, prendre soin de soi, se rencontrer, adapter son logement...

Une journée, quatre thématiques

L'événement sera l'occasion de mettre en lumière la politique du bien-vieillir à Talence autour de quatre grands axes qui ont pour objectif de répondre aux attentes des seniors :

- ▶ **Bien-être** : avec un programme d'activités proposé en grande partie par l'Espace seniors de la Ville, très impliqué dans cette thématique depuis de nombreuses années, mais aussi via des contacts pour continuer à prendre soin de soi tout au long de l'année.
- ▶ **Bien préparer sa retraite** : avec l'AGIRC ARRCO, des conseillers de France services ainsi qu'une conseillère d'accès aux droits pour se renseigner et mieux préparer l'avenir.
- ▶ **Bien vivre chez soi** : par la présence de professionnels comme InCité, qui présentera les dispositifs d'adaptation au logement dont Ma PrimeAdapt', solution pour permettre à ceux qui le souhaitent de vieillir chez soi.
- ▶ **Bien ensemble** : par diverses propositions d'activités qui permettent de favoriser les rencontres à tous les âges.

Au programme

11h-11h30 : Conférence « Aménager son logement » (InCité) – *Salle de la Médiathèque Castagnéra*

14h15-15h : Visite de la médiathèque Castagnéra

14h15-14h45 : Conférence « Aménager son logement » (InCité) – *Salle de la médiathèque Castagnéra*

15h-15h45 : Conférence « Le sport à tous les âges » (ReSanté-Vous) – *Salle de la médiathèque Castagnéra*

Toute la journée : stands des partenaires et ateliers bien-être organisés par l'Espace seniors de la Ville (marche sensorielle, démonstration de « Qi danse », partage culinaire, soin des mains...)