

**5<sup>ÈME</sup> ÉDITION**

**GUIDE PRATIQUE**

# LES SENIORS DANS LA VILLE



**SAMEDI**  
**30 AVRIL 2016**  
de 10h à 18h  
**PLACE KLÉBER**

## Une journée d'animations et de rencontres

- 40 associations, institutions, organismes
- un public en forte mutation
- qi gong, fitness adapté, tests d'équilibre
- jeux, démonstrations, initiations
- lâcher de ballons



# Édito

« *Ce n'est pas la jeunesse mais la vieillesse qui n'a pas d'âge* », écrivait le poète Jean-Claude Pirotte. C'est avec un plaisir renouvelé, pour la cinquième année consécutive, que nous allons retrouver « Les Seniors dans la Ville » sur la place Kléber, lieu de rassemblement et de croisement par excellence des Strasbourgeois. Cette manifestation, qui rencontre un succès qui ne se dément pas, est placée sous le signe de la rencontre fraternelle et solidaire pour une journée entière consacrée aux seniors.

Cet important rendez-vous leur est en effet dédié et illustre la dynamique portée par notre collectivité, labellisée « Ville amie des aînés », en étroite collaboration avec tous les acteurs engagés dans cette démarche. Ainsi, les stands des associations, des organismes partenaires, et de la Ville permettront à chacun d'échanger, de pratiquer des activités, d'assister à des démonstrations, et de trouver des informations très complètes sur les services et actions proposés aux seniors à Strasbourg.

Paul Léautaud le disait déjà : « *vieillir est une occupation de tous les instants* ». Aujourd'hui, vieillir est un véritable parcours de vie qui se prépare et surtout s'entretient. C'est également et de plus en plus souvent l'expression d'une volonté, individuelle ou collective, d'être pleinement citoyen et d'apporter sa contribution pour améliorer la société et notre cité pour en faire ce lieu où il fait bon vivre ensemble.

**Roland RIES**  
Maire de Strasbourg



# Programme sur le green central

**10 h** Ouverture

**10 h 30** Initiation à la gym senior  
*Ville de Strasbourg - Direction des sports*

**11 h** Inauguration

**11 h 30** Atelier de Qi Gong - Santé  
*Club de Bien-être de Strasbourg*

**14 h** Atelier de Qi Gong - Santé  
*Club de Bien-être de Strasbourg*

**14 h30** Mini séance de fitness senior  
*Ville de Strasbourg - Direction des sports*

**15 h 00** Initiation aux gestes de premiers secours  
*FFSS de la Robertsau*

**16 h** Lâcher de ballons

**16 h 30** Initiation à une « chorée fitness »  
*Ville de Strasbourg - Direction des sports*

**17 h** Yoga senior  
*atOmYoga*

# Animations sous les chapiteaux

## VILLE DE STRASBOURG

### Direction des Sports

Atelier « Équilibre et renforcement musculaire »

Initiation à la marche nordique  
(Circuit en centre ville  
départ à 14h00)

## ALSACE CARDIO

Tests - Quizz

## MAISON DU DIABÈTE

Tests de dépistage

## CEP / CICAT

Présentation du Diamantic

## POLICE NATIONALE

Atelier préventif

## PRÉSENCE VERTE ALSACE

Démo téléassistance - Quizz

## BIBLIOTHÈQUE SONORE

Écoute d'ouvrages et d'audiorevues  
Démonstration d'enregistrement

## QUINQUA 67

Ateliers d'entretien

## MFA

## LUDOTHÈQUE DE LA MEINAU

Aidant / Aidé :  
et si on jouait ensemble ?

Jeux adaptés  
(à partir de 13h30)

## ROTARACT / PFP

Animation intergénérationnelle

## MUTUALITÉ FRANÇAISE ALSACE - AMIRA

Mesures du souffle

## FEPEM

Comment utiliser le  
« Chèque Emploi Service Universel »  
(mini-conférence à 11h45 et 15h30)

## CIAAF 67 / Maison des Aînés

Café-rencontre des aidants  
(à partir de 14h45)

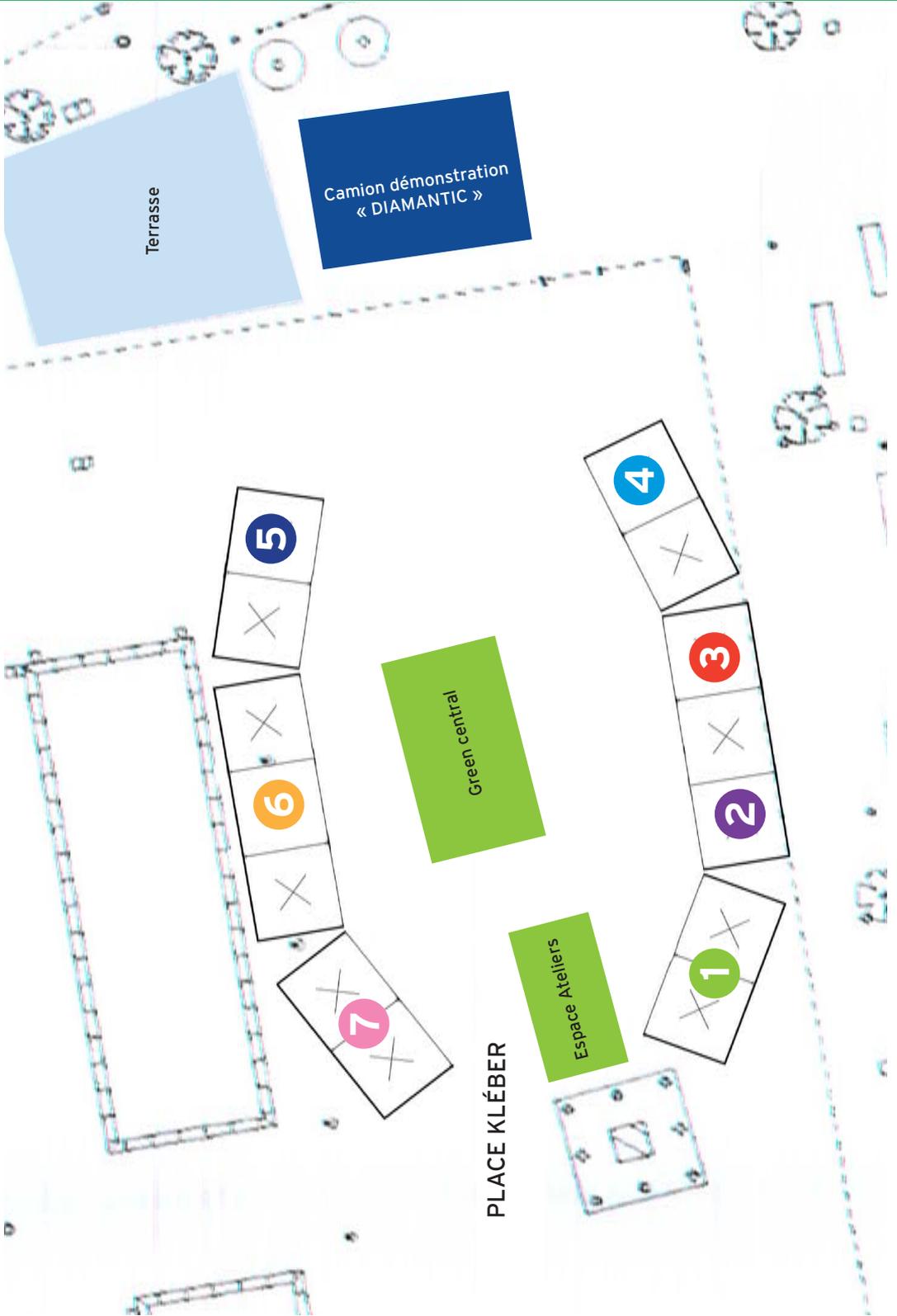
## LIRE ET FAIRE LIRE

Lectures en direct

## ABRAPA

Quizz

# Les seniors dans la



# ville Place Kléber - 30 avril

## 1 ESPACE « STRASBOURG VILLE AMIE DES AÎNÉS »

- Service Soutien à l'autonomie
- Direction des sports de la Ville de Strasbourg
- Musées de la Ville de Strasbourg
- Médiathèques de l'Eurométropole

## 2 ESPACE « AIDE AUX AIDANTS »

- Alsace Alzheimer 67
- CIAAF 67
- MFA / Ludothèque de la Meinau / Je joue, je vis...

## 3 ESPACE « RENCONTRES »

A partir de 13h30

- MFA / Ludothèque de la Meinau
- PFP / Rotaract

## 4 ESPACE « LOISIRS ET VIE QUOTIDIENNE »

- Siel Bleu
- Quinqua 67
- Club de Bien-être de Strasbourg
- Club des Aînés - Doller Roberstau
- ARASC
- Bibliothèque Sonore
- Centre Socio-Culturel Fossé des Treize
- atOmYoga

## 5 ESPACE « SANTÉ ET PRÉVENTION »

- CEP CICAT (Centre d'Evaluation, Exposition et Prévention)
- Police Nationale
- Secouristes Sauveteurs de la Robertsau
- La Maison du Diabète, AFD 67
- Alsace - Cardio
- Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco
- Présence Verte Alsace

## 6 ESPACE « BÉNÉVOLAT SOLIDAIRE ET INTERGÉNÉRATIONNEL »

### LE BÉNÉVOLAT : POURQUOI PAS ET COMMENT ?

- France Bénévolat 67
- ABRAPA

### LE BÉNÉVOLAT SOLIDAIRE AVEC LES JEUNES

- AGIS
- 1 Foyer - 2 Âges
- Lire et Faire Lire / UDAF 67 - Ligue de l'Enseignement 67

### LE BÉNÉVOLAT SOLIDAIRE AVEC LES PERSONNES ÂGÉES

- Petits Frères des Pauvres / Rotaract
- Lianes
- EHPAD Maison de retraite Saint Joseph
- ASPAH

### LE BÉNÉVOLAT SOLIDAIRE AVEC LES MALADES

- Pierre Clément
- JALMALV

## 7 ESPACE « INSTITUTIONNEL »

- Maisons des Aînés de la Ville de Strasbourg
- Conseil Départemental du Bas-Rhin
- Atout Âge Alsace
- EVADOPA
- MFA - AMIRA
- FEPEM

# Les acteurs présents

Les acteurs présents	Ce qu'ils proposent...
<b>ESPACE « STRASBOURG VILLE AMIE DES AÎNÉS »</b>	
<b>Service Soutien à l'autonomie Ville de Strasbourg</b>	Promotion de la démarche « Strasbourg, Ville amie des aînés » Présentation des actions en faveur des aînés à Strasbourg
<b>Direction des sports Ville de Strasbourg</b>	Présentation des actions sportives destinées aux seniors « Sport sur Ordonnance » Circuit de marche nordique Ateliers « Parcours équilibre et renforcement musculaire »
<b>Musées Ville de Strasbourg</b>	Informations générales sur les musées et programmes de la saison. Présentation des activités proposées au public senior
<b>Médiathèques Eurométropole de Strasbourg</b>	Présentation des collections et services orientés vers les publics seniors (livres audio, expos, rencontres, ateliers numériques...) Présentation du service de portage des documents « Médiathèque à domicile »

<b>ESPACE « AIDE AUX AIDANTS »</b>	
<b>MFA Ludothèque de la Meinau</b> <i>Je joue, je vis</i>	Redécouvrir le jeu pour un moment de plaisir partagé Des jeux adaptés pour toutes les rencontres, aidants - aidés - seniors - famille en visite... Expérimentation des jeux sur place
<b>Alsace Alzheimer 67</b>	Présentation de l'association Informations sur les activités et les formations proposées aux aidants, distribution de divers documents
<b>CIAAF 67</b> <i>Collectif départemental interassociatif d'aide aux aidants familiaux du Bas-Rhin</i>	Présentation et sensibilisation du public à la situation des aidants familiaux

<b>ESPACE « RENCONTRES »</b>	
<b>MFA Ludothèque de la Meinau</b> <i>Je joue, je vis</i>	Expérimentation de jeux adaptés
<b>PFP / Rotaract</b>	Atelier informatique intergénérationnel

Les acteurs présents	Ce qu'ils proposent...
<b>ESPACE « LOSIRS ET VIE QUOTIDIENNE »</b>	
<b>Bibliothèque Sonore de Strasbourg et du Bas-Rhin</b>	Lecture sonore pour les personnes empêchées de lire Ecoute d'ouvrages sonores grâce à l'appareil VICTOR démonstration d'enregistrement d'ouvrages sur ordinateur...
<b>ARASC</b>	Présentation des services et des métiers de l'aide à la personne Information sur les droits et orientations... Inscription pour l'opération « les seniors font leurs courses »
<b>Centre Socioculturel du Fossé des Treize</b>	Présentation des activités du CSC à finalité sociale et inter-générationnelle (ateliers, sorties, mini-séjour...)
<b>Club de Bien-être de Strasbourg</b>	Présentation des activités destinées aux seniors : promotion de la santé et du bien-être par des activités physiques appropriées Ateliers de Qi Gong
<b>Quinqua 67</b>	Accueil et information du public, demandeurs d'emploi de plus de 45 ans, animation d'ateliers par un psychologue et un consultant en recrutement ; recrutement de bénévoles pour animer des ateliers...
<b>Siel Bleu</b>	Activités physiques adaptées aux publics fragiles et pour une reprise d'activité physique en douceur (en structure, à domicile, à l'extérieur) Inscription aux cours et aux groupes existants ou à constituer
<b>Club des Aînés Doller Roberstau</b>	Présentation des activités de l'association : atelier cuisine, rencontres café gâteaux et jeux de société ; sorties et voyages
<b>atOmYoga</b>	Accessible à tous les âges, le Yoga permet d'apprendre à se respecter en étant à l'écoute de sa respiration avant tout.
<b>ESPACE « SANTÉ ET PRÉVENTION »</b>	
<b>Alsace-Cardio</b>	Informations sur les risques cardiaques et les maladies cardio-vasculaires Sensibilisation aux gestes d'urgence Tests, remise de brochures
<b>Centre de Prévention Bien-Vieillir AGIRC - ARRCO</b>	Présentation des missions du centre pour le bien-vieillir : bilans médicaux, psycho-sociaux ; ateliers spécifiques (mémoire, sommeil, équilibre...) Recherche de partenariat de réorientation vers le parcours
<b>CEP / CICAT Centre d'Évaluation, Exposition et Prévention</b>	Présentation du DIAMANTIC : démonstrateur mobile et itinérant avec ses solutions innovantes et évolutives pour le maintien à domicile, le confort et la sécurité des personnes âgées Imaginez un logement adapté grâce aux mobiliers, aides techniques et domotiques présents dans le démonstrateur

Les acteurs présents	Ce qu'ils proposent...
<b>Maison du Diabète de la Santé et de la Prévention en Alsace</b> <b>Association des diabétiques du Bas-Rhin (AFD67)</b>	Sensibilisation au diabète et à ses complications Tests de dépistage du diabète Information sur la diététique Information sur l'activité physique
<b>Police Nationale</b>	Information et animation ludique sur divers thèmes pour « faire du senior un acteur de sa propre sécurité » (sécurité routière, internet, cambriolages,...)
<b>Présence Verte Alsace</b>	Favoriser le maintien à domicile des personnes fragilisées ou isolées Démonstration de solutions de téléassistance à domicile et mobile avec géolocalisation Quizz : sensibilisation aux risques de chute à domicile
<b>Association des Secouristes Sauveteurs de la Roberstau</b>	Initiation aux gestes de premiers secours
<b>ESPACE « BENEVOLAT SOLIDAIRE ET INTERGENERATIONNEL »</b>	
<b>ABRAPA</b>	Information sur les aides et services à la personne Présentation des activités et promotion du bénévolat : service EVAD (équipe de visiteurs à domicile) Recrutement de bénévoles
<b>AGIS</b> <i>Association Générale des Intervenants Seniors</i>	Présentation des actions menées auprès des jeunes et des seniors en difficulté et en recherche d'emploi Accompagnement au redressement d'entreprises Solidarité aux retraités, aux seniors porteurs de projets.
<b>ASPAH</b> <i>Association des amis de personnes âgées des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg</i>	Présentation de l'association, témoignage de bénévoles Informations sur les activités réalisées Recrutement de bénévoles
<b>Association 1 foyer 2 âges</b>	Promotion des dispositifs d'hébergement solidaires et intergénérationnels développés par l'association. Sensibilisation du public.
<b>France Bénévolat 67</b>	Présentation de France Bénévolat, de ses missions et actions Accueil des bénévoles et orientation vers les associations partenaires Valorisation du travail des bénévoles par « le passeport bénévole »
<b>JALMALV</b> <i>Jusqu'à la mort accompagner la vie</i>	Information sur l'activité de l'association : accompagnement en fin de vie et soutien à celles et ceux qui sont en deuil. Recrutement de bénévoles.
<b>Lire et Faire Lire</b> <i>UDAF - Ligue de l'enseignement</i>	Quand des seniors transmettent aux enfants le plaisir de lire Recrutement de bénévoles pour assurer la transmission du plaisir de lire ! Lectures faites tout au long de la journée par des bénévoles seniors
<b>PETITS FRERES DES PAUVRES</b> <b>Rotaract</b>	Accompagnement des personnes âgées en situation d'isolement, de solitude et de précarité. Recrutement des bénévoles Animation intergénérationnelle avec le concours des jeunes du Rotaract

Les acteurs présents	Ce qu'ils proposent...
<b>Maison de retraite</b> <i>EHPAD Saint Joseph</i>	Présentation des principes fondamentaux et des services proposés aux publics accueillis : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hébergement permanent</li> <li>- Unité Alzheimer et PASA (pôle d'activités et de soins adaptés)</li> <li>- Foyer restaurant</li> <li>- Solution de répit en journée - les week-ends - pour les malades Alzheimer</li> </ul>
<b>Pierre Clément</b>	Présentation de l'activité de l'association : accompagnement de personnes gravement malades et/ou en fin de vie ; soutien des personnes en deuil. Recrutement de bénévoles
<b>Lianes</b>	Sensibilisation aux apports de l'animal de compagnie et solutions de prise en charge en cas d'hospitalisation, de handicap temporaire ou permanent. Intervention et atelier découverte en maison de retraite, EHPAD...
ESPACE « INSTITUTIONNEL »	
<b>Les Maisons des Aînés</b>	Permanence assurée par des coordinatrices des maisons des aînés pour répondre aux questions relevant du quotidien des seniors.
<b>Le Conseil Départemental du Bas-Rhin</b>	Présentation de la politique gérontologique départementale et des actions conduites à ce titre ainsi que sur les prestations d'aide sociale
<b>Atout Âge Alsace</b> <b>CARSAT Alsace-Moselle</b> <i>Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail</i> <b>MSA</b> <i>Mutualité Sociale Agricole</i> <b>RSI</b> <i>Régime Social des Indépendants</i> <b>EVADOPA</b> <i>Evaluation Accompagnement à Domicile des Personnes Âgées</i>	Présentation des actions collectives de prévention et de préservation de l'autonomie. Ateliers et programmations : prévention des chutes, activités physiques adaptées ; ateliers mémoire, ateliers du bien-vieillir, ateliers nutrition, ateliers habitat et sécurité ; ateliers nouvelles technologies...



# Les conférences

Des conférences vous sont proposées en lien avec la manifestation des  
« Seniors dans la Ville »

Dates - Lieux	Thèmes	Intervenants / Partenaires
Mercredi 9 mars à 17 h 00 Librairie Kléber	« Sa vie, on la prend en main »	Colombe PRINGLE « <i>La vie devant moi</i> »  Pr Michel LEJOYEUX « <i>Tout déprimé est un bien-portant qui s'ignore</i> »
Lundi 6 juin à 14 h 30 Maison des Syndicats	Les personnes en situation de handicap et les seniors aujourd'hui : participation sociale et citoyenneté ?	Aggée Célestin LOMO MYAZHIOM, <i>maître de conférences (UDS)</i>  Frédéric REICHHART, <i>maître de conférences (INS HEA)</i>  Frédéric KERN, <i>maître de conférences - Membre du LISEC (UHA)</i>

**D'autres conférences feront l'objet d'une annonce sur le site de la Ville et la plateforme des Seniors**





## Partenaires



MUSEES DE LA VILLE DE STRASBOURG



Quinquas67  
Le dynamique du retour à l'emploi des + de 45 ans



POLICE NATIONALE



Service de Soutien à l'autonomie de la Ville de Strasbourg  
Maison des Aînés de la Ville de Strasbourg  
Direction des Sports de la Ville de Strasbourg  
Club des Aînés - Doller Roberstau



Avec le soutien financier de la CARSAT Alsace Moselle  
Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail

1 parc de l'Étoile  
67076 Strasbourg Cedex - France  
Site internet : [www.strasbourg.eu](http://www.strasbourg.eu)  
Ligne info-seniors et handicap :  
+33 (0)3 68 98 51 15  
Fax : +33 (0)3 68 98 56 35  
Courriel : [courrier@strasbourg.eu](mailto:courrier@strasbourg.eu)