ÉDITION 2026

JOURNÉE DU BIEN VIEILLIR

pour les jeunes à partir de 60 ans

JOUQUES

FOYER SOCIOCULTUREL

9h - 13h

22 novembre 2026



CPTS Durance Haut-Var

Informations et renseignements

contact@cpts-dhv.fr

06.77.87.74.33

JOUQUES

JOURNÉE DU BIEN VIEILLIR

Programme 2026 · pour les jeunes à partir de 60 ans

Dimanche 22 novembre 2026
JOUQUES · Foyer socioculturel
9h – 13h

Venez échanger avec nos expert·es et faire le plein de conseils pour votre bien-être au quotidien !

Entrée libre et gratuite

TEMPS FORT – SÉANCE DÉCOUVERTE

Yoga doux & équilibre à tout âge

Pratiqué assis sur chaise pour se détendre et faire le plein d'énergie.

11h00 – 11h30
PLACES LIMITÉES

PRÉVENTION & BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Mon bilan de prévention
INFIRMIER·ES IPA & IDEL
Échanges personnalisés autour de l'équilibre de vie. Présentation de l'outil ICOPE.

Plaisir & équilibre dans l'assiette
DIÉTÉTIQUE & NUTRITION
Astuces gourmandes contre la dénutrition, conseils en micronutrition et solutions naturelles.

Bien informé·e, bien soigné·e
PHARMACIES
Conseils pratiques sur le bon usage de vos traitements, le calendrier vaccinal et le matériel médical à domicile.

Mon logement sécurisé & adapté
ERGOTHÉRAPIE
Aménagement du domicile, aides techniques, prévention des troubles musculosquelettiques.

Équilibre & sérénité
PSYCHOMOTRICITÉ
Prévention des troubles locomoteurs, relaxation et conseils pour rester dynamique et mobile.

VIE LOCALE, LOISIRS & ACTIVITÉS

Guichet unique aides & loisirs
CCAS · FOYER « LA BELLE ÉPOQUE »
Découvrez les démarches et aides locales, les activités conviviales et les sorties proposées aux seniors du territoire.

ACCOMPAGNEMENT, AIDANT·ES & PARCOURS DE SOINS

Espace répit & soutien aux aidant·es
PFR L'OASIS
Écoute bienveillante, informations sur l'accompagnement des proches, solutions de répit et accueil en unités spécialisées.

Maladie d'Alzheimer : informer & soutenir
FRANCE ALZHEIMER 13
Informations sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées, soutien et accompagnement des familles.

Se soigner & récupérer près de chez soi
SMR CLINIQUE LES OLIVIERS
Découvrez le SMR (soins médicaux et de réadaptation) : ses missions, ses équipes et l'accompagnement proposé après une hospitalisation ou une perte d'autonomie, jusqu'au retour à domicile.

Dispositifs santé du territoire
CENTRES RESSOURCES TERRITORIAUX (CRT PROVENCE VERDON / CRT PAYS D'AIX NORD)
Informations sur les missions et l'accompagnement renforcé à domicile proposés par les CRT locaux.

CPTS Durance Haut-Var

Informations et renseignements
contact@cpts-dhv.fr · 06 77 87 74 33
Organisé par la CPTS Durance Haut-Var en partenariat avec la Mairie de Jouques

JOUQUES