

GRATUIT

SALON DES SENIORS



**BIEN MANGER, BIEN BOUGER, BIEN DORMIR
LE TRIO GAGNANT POUR RESTER
EN BONNE SANTÉ**

**Jeu.28 + Ven.29 mai 2026 | 9h > 17h
Auberge landaise | Mont de Marsan**

LE PROGRAMME

PROGRAMME

Le salon des seniors favorise les rencontres entre professionnels et habitants du territoire ainsi que les échanges entre seniors dans un cadre convivial.

JEUDI 28 MAI

9H > 10H

SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À TOUS

Proposée par le PEPS 40.

Sur inscription

9h30 > 10h30 et 14h > 15h

RÉALITÉ VIRTUELLE

Testez les casques de réalité virtuelle Lumeen de la SAPAL pour voyager et vous détendre.

Sur inscription

10h > 11h30

CONFÉRENCE SUR LE SOMMEIL

Animée par le Dr Marine Jenkins, médecin somnologue au centre de santé AQODI.

Sur inscription

14h > 14h30

MINI-CONFÉRENCE SUR LES PATHOLOGIES OCULAIRES

Animée par l'Opticien qui bouge.

Sur inscription

14h > 16h45

ATELIERS ZEN

4 séances de 30 minutes animées par l'animatrice des clubs seniors du CCAS de Mont de Marsan. Un moment de ressource intérieure et de lâcher-prise.

Sur inscription

14h > 16h

SÉANCES PHOTOS

Laissez-vous tenter par une pause photo avec le studio ClaireL qui immortalisera votre plus beau sourire, seul ou avec vos proches, et repartez avec votre photo offerte.

14h30 > 15h30

ESCAPE GAME SUR LES MYSTÈRES DU SOMMEIL

Dans ce jeu d'évasion animé par l'ASEPT, vous êtes un agent secret à la retraite qui doit reprendre du service avec d'anciens collègues pour résoudre une énigme. Un voyage dans le temps pour enquêter et découvrir les secrets d'un bon sommeil.

Sur inscription

16H > 17H

PRÉSENTATION DU PROGRAMME ANNUEL DES ATELIERS SANTÉ SENIORS DU CIAS DU MARSAN

17h > 18h

JURY DU CONCOURS INTERGÉNÉRATIONNEL DE PÂTISSERIES

18h30 > 19h30

SOIRÉE PRÉVENTION DES CHUTES

Entraînez votre équilibre sur un parcours avec les kinésithérapeutes de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS).

Sur inscription

VENDREDI 29 MAI

9h > 10h

ATELIER BRAIN BALL

Une activité psychomotrice animée par Merci Julie, pour développer la concentration, la coordination, la coopération et la confiance en soi.

Sur inscription

9h > 12h

ATELIER CUISINE

Atelier avec repas animé par Maylis Daupleix, diététicienne et nutritionniste.

Sur inscription

9h > 12h et 14h > 17h

SPORT SANTE

Séances de sensibilisation de 20 minutes par groupe.

9h30 > 10h30 et 14h > 15h

RÉALITÉ VIRTUELLE

Testez les casques de réalité virtuelle Lumeen de la SAPAL pour voyager et vous détendre.

Sur inscription

10h30 > 12h

SPECTACLE « GOD SAVE THE VIEUX »

Cette pièce de théâtre interroge la place des aînés, leurs libertés et leur rapport aux souvenirs qui sont notre mémoire commune. La comédienne incarne tous les personnages, nous entraînant dans un voyage burlesque et profondément sensible.

Sur inscription

14h > 15h

CONFÉRENCE « MANGER, BOUGER : LE DUO GAGNANT »

Comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière. Connaître les repères nutritionnels et mieux les appliquer au quotidien, rester à l'écoute de son corps et de ses émotions, savoir consommer selon les saisons, maîtriser son budget et identifier les différents modes de cuisson. Animée par Pauline Tauzin, diététicienne ASEPT.

Sur inscription

14h > 16h

SÉANCES PHOTOS

Laissez-vous tenter par une pause photo avec le studio ClaireL qui immortalisera votre plus beau sourire, seul ou avec vos proches, et repartez avec votre photo offerte.

14h30 > 17h30

ATELIER « L'ARTHROSE N'EST PAS UNE FATALITÉ »

Apprendre à soigner l'arthrose grâce à l'alimentation et des exercices doux.

Sur inscription

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire aux animations, trois possibilités s'offrent à vous :

» EN LIGNE

Formulaire d'inscription disponible sur montdemarsan.fr
ou en scannant ce QR Code



» PAR TÉLÉPHONE

En contactant directement le CIAS du Marsan au **05 58 03 15 03**

» EN COMPLÉTANT LE FORMULAIRE CI-DESSOUS

À renvoyer au CIAS du Marsan :

326 rue de la Croix-Blanche, 40000 Mont de Marsan

Nom :

Prénom :

Tél. :

Mail :

Cochez les animations auxquelles vous souhaitez participer :

» JEUDI 28 MAI

- Séance activité physique adaptée
- Réalité virtuelle : 9h30 14h
 10h30 15h
- Conférence sommeil
- Mini conférence pathologies oculaires
- Ateliers zen 14h 15h30
 14h45 16h15
- Escape game les mystères du sommeil
- Soirée prévention des chutes

» VENDREDI 29 MAI

- Atelier brain ball
- Atelier cuisine
- Réalité virtuelle : 9h30 14h
 10h30 15h
- Spectacle «god save the vieux»
- Conférence «manger, bouger : le duo gagnant»
- Atelier «l'arthrose n'est pas une fatalité»

POUR VENIR AU SALON, LE CIAS PEUT VOUS AIDER

Si vous avez des difficultés pour venir au salon des seniors, signalez-le au CIAS du Marsan qui pourra vous aider.

Si vous souhaitez vous porter volontaire pour accompagner une personne ayant besoin d'aide pour se rendre au salon, vous pouvez également vous manifester auprès du CIAS du Marsan pour une mise en relation.

contact.cias@cias-montdemarsan-agglo.fr | 05 58 03 15 03

INFORMATIONS PRATIQUES

NOUS TROUVER

Auberge Landaise

328 rue de l'Auberge Landaise, 40000 Mont de Marsan
Parking devant l'Auberge et site accessible aux PMR

CONTACT

CIAS du Marsan

contact.cias@cias-montdemarsan-agglo.fr / 05 58 03 15 03

LES PARTENAIRES*

CCAS Mont de Marsan (Pôle seniors) | Résidence seniors « Les Amandiers » | Résidence autonomie Villa en Vasconie | Évasion douce | Centre de santé AQODI | ASEPT (Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires) | CPTS (Communautés Professionnelles Territoriales de Santé) | Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers des Landes | Club coeur et santé | Résidence Oui Seniors | Senioralis Merci Julie | Service « Vivre à domicile » Territoires Autonomie | L'opticien qui bouge | Conseil Départemental des Landes (Service Autonomie et SAPAL) | Maison d'accueil hospitalière «Les Bruyères» | Maison Sport Santé CHI Layné A Pas Adaptés | AGAD (Aide à Domicile et au Ménage dans les Landes) | DAC 40 - ICOPE | PEPS 40 | Résidence Domitys Les Craies Blanches | FEPEM (Fédération des Particuliers Employeurs)

* Liste non exhaustive