

FORUM "VIEILLIR, UN DÉFI A RELEVÉR !"

RASTEAU

ST-ROMAIN-EN-VIENNOIS

VAISON-LA-ROMAINE

**5, 12 et 19
NOVEMBRE 2026**



ENTRÉE LIBRE

06 45 76 58 10 / 04 90 36 16 29

WWW.VAISON-VENTOUX.FR



FORUM "VIEILLIR, UN DÉFI A RELEVÉR"

Parce que le fait de vieillir est un défi à relever, un forum de trois jours à l'attention des personnes âgées de 60 ans et plus est organisé en novembre sur trois communes de Vaison Ventoux, afin d'accompagner ce chapitre de vie.

Des professionnels sociaux, médico-sociaux et sanitaires se mobilisent afin de répondre le mieux possible à ce défi. 3 jours de forum, avec des programmes différents chaque jour déclinés en ateliers, tables rondes, temps d'animation : santé, alimentation, pratiques physiques et culturelles, équilibre, santé mentale, fragilité, lien intergénérationnel, lutte contre l'isolement, sensibilisation au repérage des fragilités, aménagement des intérieurs et extérieurs, question du sens de cet âge de la vie...

CHANGER DE REGARD

Il est temps de faire évoluer notre imaginaire collectif autour de l'avancée en âge. Dans une société où nous sommes de plus en plus nombreux à vivre longtemps, à nous d'agir pour que les synonymes de vieillesse ne soient pas seulement déclin et sénescence mais aussi expérience, transmission, quiétude, sens, sagesse et amour. La vieillesse peut être active, joyeuse et citoyenne ! Favoriser un regard plus juste sur le vieillissement peut permettre de reconnaître pleinement la place, les droits et la participation de chaque senior dans la société.

UN DÉFI A RELEVÉR RÉSOLUMENT

Pour autant, cet âge de la vie est rempli d'embûches. Ce temps qui débute à la soixantaine annonce des changements divers et profonds, concernant un peu tous les aspects du quotidien.

Ces défis à relever sont tout sauf simples et si chaque individu doit trouver son chemin, il est bon de cheminer ensemble, dans le partage et l'écoute.

**« On commence à vieillir
quand on finit d'apprendre. »**
Proverbe japonais



La Communauté de communes
Vaison Ventoux agit pour un
mieux-être des habitants dans le
cadre de la Convention Territoriale
Globale (CTG) signée avec la CAF de
Vaucluse et la MSA Alpes-Vaucluse.



Jeudi 5 novembre
de 9h à 17h à RASTEAU
Centre d'animation
746 route du stade

9h OUVERTURE DE LA JOURNÉE

9h30 à 16h30 TEST INDIVIDUALISÉ d'équilibre et de risque de chute (APP-CHUTE – CHU Montpellier), *par Laurence Garric, infirmière gériatrique et un kinésithérapeute. Sur RDV uniquement : 06 46 06 30 43. ATELIER ergothérapie* (relevé du sol et évaluation du risque de chutes liées au domicile).

9h45 à 10h45 INTERVENTION de la podologue de l'ASEPT, *Valérie Dupré.*

10h à 10h30 ATELIER de Qi Gong "Mouvements doux, maintien de l'équilibre corporel, recentrage" *par l'association Cœur Energie.*

10h30 à 12h INTERVENTION de la nutritionniste de l'ASEPT, *Romane Wtulich et PRÉPARATION CULINAIRE.*

11h à 12h TABLE RONDE "Vieillir sans subir : quelques clés naturelles pour préserver confort et mobilité" *par Anne-Sophie Dolhem, naturopathe.*

12h PAUSE DÉJEUNER (voir au verso).

13h30 à 14h30 INTERVENTION "Mobilité et équilibre" *par un kinésithérapeute de la CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé).*

14h INTERVENTION "Un accompagnement gratuit pour vos démarches administratives, notamment informatiques" *par l'Espace France Services Vaison Ventoux.*

14h30 à 15h30 TABLE RONDE sur le repérage des fragilités (chutes) *par Sandrine Beudon, médecin généraliste.*

15h45 à 17h TABLE RONDE SUIVIE D'UN ATELIER de découverte de la Yogathérapie, *par Sandrine Beudon, de l'association Sanmaguiyoga.*

Jeudi 12 novembre
de 9h à 17h
à ST-ROMAIN-EN-VIENNOIS
Salle polyvalente

9h OUVERTURE DE LA JOURNÉE

9h30 à 16h30 TEST INDIVIDUALISÉ d'équilibre et de risque de chute (APP-CHUTE – CHU Montpellier), *par Laurence Garric, infirmière gériatrique et un kinésithérapeute. Sur RDV uniquement : 06 46 06 30 43. ATELIER ergothérapie* (relevé du sol et évaluation du risque de chutes liées au domicile).

9h45 à 11h TABLE RONDE "Médecine chinoise et énergie vitale, force motrice du corps et de l'esprit", *suivie d'un ATELIER de massage crânien, par Valérie Clément, thérapeute en énergétique chinoise.*

11h à 11h30 INTERVENTION "Mieux gérer ses émotions et avoir confiance en soi après 60 ans", *par Sabine Prévôt, sophrologue.*

11h à 11h30 ATELIER de Qi Gong "Mouvements doux, maintien de l'équilibre corporel, recentrage" *par l'association Cœur Energie.*

12h PAUSE DÉJEUNER (voir au verso).

13h à 14h INTERVENTION "Le bon usage du médicament" *par Virginie Vincent, pharmacienne.*

14h INTERVENTION "Un accompagnement gratuit pour vos démarches administratives, notamment informatiques" *par l'Espace France Services Vaison Ventoux.*

14h à 15h INTERVENTION "Mobilité et équilibre" *par un kinésithérapeute de la CPTS.*

15h à 16h TABLE RONDE « Alzheimer et troubles cognitifs : comment construire un territoire plus accueillant pour les personnes concernées et leurs proches ? » *par le Bistrot mémoire du Ventoux.*

16h à 17h INTERVENTION "Que faire en cas de chute pour soi-même ou un proche ?" *par Magali Ferret, formatrice en secourisme.*

Jeudi 19 novembre
de 9h à 17h
à VAISON-LA-ROMAINE
Espace culturel Patrick Fabre

9h OUVERTURE DE LA JOURNÉE

9h30 à 16h30 TEST INDIVIDUALISÉ d'équilibre et de risque de chute (APP-CHUTE – CHU Montpellier), par Laurence Garric, infirmière gériatrique et un kinésithérapeute. Sur RDV uniquement : 06 46 06 30 43. **ATELIER ergothérapie** (relevé du sol et évaluation du risque de chutes liées au domicile).

9h30 à 12h ATELIER d'expression créative et musique thérapeutique, par Sophie et Lazare Leterrier de l'association cairannaise ARCAZIC.

10h à 11h TABLE RONDE "Longévité en santé, quelles clés ?" par Philippe Beau, médecin-gériatre de l'hôpital de Vaison.

11h à 11h30 ATELIER de Qi Gong "Mouvements doux, maintien de l'équilibre corporel, recentrage" par l'association Cœur Energie.

11h à 12h TABLE RONDE : "Médicaments et santé : je comprends, je participe, j'agis ! Pour mieux vivre ses traitements et être acteur de sa santé" par Michel Schlouch, pharmacien.

12h PAUSE DÉJEUNER (voir ci-contre).

13h à 14h INTERVENTION "Mobilité et équilibre" par Julie Alligier, kinésithérapeute.

14h à 15h TABLE RONDE autour de la nutrition, "Bien dans son assiette, bien dans son âge" par Fanny Abautret, diététicienne.

14h à 15h ATELIER sur la réflexologie palmaire par Anne-Sophie Dolhem, naturopathe.

14h INTERVENTION "Un accompagnement gratuit pour vos démarches administratives, notamment informatiques" par l'Espace France Services Vaison Ventoux.

14h à 15h ATELIER théâtre, par Stéphane Ropa, comédien-auteur-metteur en scène.

15h TABLE RONDE "Activités artistiques : théâtre, son intérêt contre le vieillissement cognitif" par Philippe Beau, médecin-gériatre de l'hôpital de Vaison, Stéphane Ropa, comédien-auteur-metteur en scène et Brigitte Brienne du Théâtre des 2 Mondes.

16h15 TABLE RONDE "Vieillir est souvent associé au déclin dans nos sociétés occidentales. Comment passer de la peur de vieillir à l'art de vieillir ?" par Catherine Quèvremont, présidente de l'association Les mots, des livres et par Philippe Beau, médecin-gériatre. **Suivie d'une LECTURE sur le thème "Vieillir"** par Catherine Quèvremont.

Les stands

ASEPT (5 et 12 nov.)

>Prévention Santé, Site BIEN VIEILLIR.

POINT INFOS SENIORS (5, 12 et 19 nov.)

>Orientation vers les dispositifs de maintien de l'autonomie - prévention + de 60 ans.

ATCHOUM (5, 12 et 19 nov.)

>Plateforme associative de transport solidaire

EDES (Espace Départemental des Solidarités)

>Les missions du département **(5 et 19 nov.)**

EHPAD L'Oustalet de Malaucène et EHPAD Frédéric Mistral de Vaison-la-Romaine

(5, 12 et 19 nov.)

>Répit aux aidants : relayage à domicile, accueil de jour, hébergement temporaire.

MSA SERVICES, PRÉSENCE VERTE (5, 12, 19 nov.), SIEL BLEU (19 nov.)

CARSAT SUD EST, ICOPE (19 nov.)

>Actions collectives de prévention.

AGIRC ARRCO - KLESIA (12 et 19 nov.)

>Action sociale

SOLIHA TRUCK (19 nov.)

>Camion de démonstration pour l'adaptation de votre logement (à l'extérieur de l'Espace Culturel).

Pause déjeuner

"à la bonne franquette"



Pour les déjeuners, une formule « auberge espagnole » est prévue. Chacun peut venir avec quelque chose à manger qui sera partagé. L'auberge espagnole est orchestrée par l'équipe du nouvel Espace de Vie Sociale de l'ADEC-PV. Couverts, assiettes, pain, vin, eau et café sont prévus et offerts par la Communauté de communes Vaison Ventoux.