



6 ACTIONS à destination des SENIORS



**Le Webdocumentaire
L'auto-studio**

Le journal du SAAD et des seniors de la CC2SO

La médiation numérique

Le salon de l'habitat et de l'aménagement intérieur

**La semaine nationale des personnes âgées
et bien d'autres encore...**

Dans le cadre de la conférence des financeurs 2019, la Communauté de Communes Somme Sud-Ouest et le Service d'Accompagnement pour Bien Vieillir à Domicile (SAVD) proposent 6 activités de prévention aux seniors.





LE WEB DOCUMENTAIRE

Il s'agit de raconter en 30 épisodes le vécu des habitants de plus de 60 ans de la CC2SO. Les épisodes sont ensuite diffusés sur grand écran et sur le site de la CC2SO. Des professionnels (collectif œil pour LA FRICHE) sont présents pour accompagner les personnes inscrites et réaliser le montage : photjournaliste, illustratrice, journaliste, documentariste.

La CC2SO souhaite :

- Accompagner les habitants dans un projet collectif à travers la réalisation d'un webdocumentaire, le thème commun sera défini par les participants lors des premiers échanges (en fonction de leurs questionnements et de leurs centres d'intérêt)
- Travailler sur la mémoire des lieux et l'identité des seniors qui vivent les mutations d'un territoire rural
- Permettre aux seniors de raconter leur histoire, la manière dont ils vivent leur trajectoire

Une réunion d'information sur le projet est prévue le **vendredi 17 mai 2019 à 14H00** à la CC2SO (Poix-de-Picardie).

La réalisation du Web documentaire est prévue du 3 au 11 juin 2019 (prévoir une heure trente par enregistrement pour les participants). Lieu de votre choix (CC2SO, commune, domicile...)

LE WEB DOCUMENTAIRE - COUPON RÉPONSE

à retourner dans les plus brefs délais au S.A.V.D. de la Communauté de Communes

NOM, Prénom :

Adresse :

Âge :

N° de Téléphone :

Je souhaite assister à la réunion d'information

Je souhaite participer à la réalisation du web documentaire



L'AUTO - STUDIO

C'est un studio de tournage mobile et interactif qui offre la possibilité aux participants de réaliser leur propre film (L'œil du baobab production).

Les groupes (7 personnes maximum) qui créent le film sont mixtes et peuvent être intergénérationnels.

L'auto studio se déplacera sur 6 communes différentes du territoire du dimanche 8 septembre au lundi 16 septembre 2019. Les films sont ensuite diffusés sur grand écran et sur le site de la CC2SO.

Les participants sont à l'intérieur d'un taxi anglais préparé en son et lumière pour un tournage. Aidés par six professionnels, ils écrivent un scénario puis après une répétition, ils jouent la comédie. Une caméra filme par le pare-brise et les images sont enregistrées. Dans un second temps, le groupe participe au montage avant de repartir avec le film. Les lieux de tournage peuvent rassembler une centaine de spectateurs.

Durée de la manifestation : 3 heures (dont 10 minutes de tournage et 2mn30 de film)

L'AUTO - STUDIO - COUPON RÉPONSE

à retourner dans les plus brefs délais au S.A.V.D. de la Communauté de Communes

NOM, Prénom :

Adresse :

Âge :

N° de Téléphone :

Je souhaite participer en tant que : ACTEUR SPECTATEUR

Ma préférence pour le lieu de tournage (plusieurs choix possibles) :

AIRAINES

BEAUCAMPS-LE-VIEUX

CONTY

HORNOY-LE-BOURG

OISEMONT

POIX-DE-PICARDIE

PLACHY-BUYON

QUEVAUVILLERS

SEARPONT

AUTRE :



CHRISTOPHE DEKERPEL
écrivain public et biographe amiénois

LE JOURNAL DU SAAD ET DES SENIORS DE LA CC2SO

La CC2SO crée un journal pour les seniors du territoire sur le principe d'une rédaction participative (les habitants sont forces de proposition pour les articles). 6 numéros seront diffusés en 2019.

Si vous avez des idées de parution, des thèmes, des conseils, des souvenirs, des avis, vous pouvez proposer vos articles à la CC2SO.

Si vous souhaitez témoigner, un écrivain public, biographe, amiénois Christophe DEKERPEL peut écrire ou vous accompagner dans l'écriture d'un texte, d'un poème, d'un article...

4 numéros seront adressés aux bénéficiaires des services à la personne de la CC2SO et 2 numéros seront proposés à l'ensemble des seniors de + de 60 ans du territoire au cours de l'année 2019

LE JOURNAL DU SAAD ET DES SENIORS - COUPON RÉPONSE

à retourner dans les plus brefs délais au S.A.V.D. de la Communauté de Communes

NOM, Prénom :

Adresse :

Âge :

N° de Téléphone :

Je souhaite participer à l'élaboration du journal

Je souhaite proposer un article (vous serez contacté par la suite)

Je souhaite rencontrer Christophe DEKERPEL pour publier un encart

Je propose un nom pour le journal :



LA MÉDIATION NUMÉRIQUE

La CC2SO peut proposer des ateliers hebdomadaires dans les 119 communes du territoire afin d'aider les personnes de plus de 60 ans qui rencontrent des difficultés face à « l'outil numérique ».

Il est proposé des cours d'informatique niveau DÉBUTANT (10 séances) et des ateliers à thème (en fonction des demandes : ordinateur, guichets et bornes automatiques, téléphones mobiles, les courses sur internet, navigateur et moteurs de recherche, les démarches administratives, les mails, Skype...) animés par un professionnel du numérique.

Les lieux d'ateliers seront fixés au plus près de votre domicile et en fonction des demandes.

LA MÉDIATION NUMÉRIQUE - COUPON RÉPONSE

à retourner dans les plus brefs délais au S.A.V.D. de la Communauté de Communes

NOM, Prénom :

Adresse :

Âge :

N° de Téléphone :

Je souhaite m'inscrire à 10 cours d'informatique

Je souhaite recevoir le programme des ateliers numériques

Je propose une idée de thème pour un atelier :

Bien Vieillir
Bien Vivre
Chez Soi



Salon **De l'habitat**

Jeudi 24 octobre 2019 **Poix-de-Picardie**

CHEZ-MOI | FAMILLE | BIEN-ÊTRE
TECHNOLOGIES | RETRAITE | LOISIRS
SANTÉ | CONFORT | SÉCURITÉ

LE SALON DE L'HABITAT ET DE L'AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR

Ce salon se déroulera le jeudi 24 octobre 2019 à Poix-de-Picardie, il est organisé par la Communauté de Communes dans le cadre des actions de prévention du SPASAD.

Les principaux thèmes abordés concernent l'adaptation du logement au vieillissement. Plusieurs aspects seront abordés : la décoration, le confort, le bien-être, la sécurité, l'accessibilité. Vous y rencontrerez artisans, commerçants, professionnels de la prévention, du bien-être, etc.

LE SALON DE L'HABITAT ET DE L'AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR - COUPON RÉPONSE
à retourner dans les plus brefs délais au S.A.V.D. de la Communauté de Communes

NOM, Prénom :

Adresse :

Âge :

N° de Téléphone :

Je souhaite recevoir le programme et le bulletin d'inscription

Je propose une idée de stand :

LA SEMAINE BLEUE

du 7 au 13 octobre 2019

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES

www.semaine-bleue.org



LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

Cette année encore, la CC2SO met en place un programme d'animations pour la semaine bleue du 7 au 13 octobre 2019.

AU PROGRAMME

Lotos

Pass Cinéma

Golf Miniature

Animations intergénérationnelles

Pass accès illimités à la piscine

Pass Aquadouce

Le programme complet sera diffusé début septembre

LA SEMAINE BLEUE - COUPON RÉPONSE

à retourner dans les plus brefs délais au S.A.V.D. de la Communauté de Communes

NOM, Prénom :

Adresse :

Âge :

N° de Téléphone :

Je souhaite recevoir le programme et le bulletin d'inscription

et aussi, en partenariat avec

ACTION 1 DESTINATION MOUVEMENT

12 séances alliant exercices physiques et conseils pratiques : mobilité et souplesse articulaire, renforcement musculaire ciblé, contrôle postural, respiration et relaxation, agilité, fluidité dans la marche, endurance de faible intensité...

Les Vendredis de 14h à 15h

6, 13, 20 et 27 Septembre

4, 11, 18 et 25 Octobre

8, 15, 22, 29 Novembre

ACTION 2 DESTINATION ÉQUILIBRE

12 séances alliant conseils et exercices pratiques : réveiller et stimuler la fonction d'équilibration, contribuer au renforcement musculaire, permettre de dédramatiser la chute, enseigner et transmettre des exercices adaptés aux domiciles, développer la confiance en soi, proposer des conseils concernant l'aménagement du logement...

Les Jeudis de 17h30 à 18h30

5, 12, 19 et 26 Septembre

3, 10, 17, 24 et 31 Octobre

7, 14 et 21 Novembre

ACTION 3 DORMEZ BIEN, VIVEZ BIEN

2 séances de 2H30 alliant conseils et exercices pratiques : le fonctionnement du sommeil, l'importance du sommeil, les maladies associées au sommeil, les gestes et les attitudes pour bien dormir, les conseils de prévention...

GROUPE A

Les Lundis de 9h30 à 12h

2, 9 et 16 Septembre

GROUPE B

Les mardis de 9h30 à 12h

3, 10 et 17 Septembre

DÉFI AUTONOMIE SENIORS

ACTION 4 NUTRITION SANTÉ SENIORS

6 séances alliant conseils nutritionnels et exercices pratiques : connaître les grandes fonctions de l'alimentation, les apports de chaque aliment, les messages pour rester en forme, la gestion des risques alimentaires, les astuces pour devenir un consommateur averti, les pièges des aliments transformés...

GROUPE A

Les Lundis de 9h30 à 12h

23 et 30 Septembre
7, 14, 21, 28 Octobre

GROUPE B

Les Mardis de 9h30 à 12h

24 Septembre
1, 8, 15, 22 et 29 Octobre

Les lieux d'ateliers seront fixés au plus près de votre domicile et en fonction des demandes.

DÉFI AUTONOMIE SENIORS - COUPON RÉPONSE

à retourner dans les plus brefs délais au S.A.V.D. de la Communauté de Communes

NOM, Prénom :

Adresse :

Âge :

N° de Téléphone :

Je m'inscris aux actions numéro :

1 2 3A 3B 4A 4B

(entourer le ou les numéros correspondants)

La conférence des financeurs est composée de :



avec la participation de la CNSA



Communauté de Communes Somme Sud-Ouest
16 bis, route d'Aumale - 80290 POIX-DE-PICARDIE
03 22 90 39 55
www.cc2so.fr

Impression : CC2SO