

CASTELNAUDARY

# Salon des Seniors

du 12 au 14  
septembre  
2024

RÉSIDENCE P. ESTÈVE - THÉÂTRE DES 3 PONTS - HALLE AUX GRAINS

## Bien vivre sa retraite, ça se prépare !



stands  
conférences ateliers

MARCHÉ GOURMAND ET ARTISANAL

théâtre RESTAURATION SUR PLACE

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude »



Autonomie des seniors | Aude  
Conférence des financeurs

## Jeudi 12 septembre

- Résidence Autonomie P. Estève  
à partir de 14h30

**En partenariat avec l'Espace Seniors du Lauragais, deux ateliers nutrition, animés par une diététicienne.**

Sur inscription au 04 68 23 21 26.

## Vendredi 13 septembre

- Théâtre des 3 Ponts  
à 14h00

**Pièce de théâtre :**  
« Vieillir d'accord, mais y a pas le feu ! ». **Entrée gratuite**  
(dans la limite des places disponibles)

## Samedi 14 septembre

### Salon des Seniors

- Halle aux Grains et place de la République  
de 9h00 à 16h00
- Stands des exposants autour de 5 thématiques :
- Patrimoine, retraite, assurance, mutuelle.
  - Bien-être, santé, nutrition.
  - Loisirs.
  - Habitat, confort, sécurité.
  - Services à la personne.

### Conférences

**10h00-10h45 :**

**Information sur le dispositif ICOPE.**  
(M. Rémi Lemaire - CPTS du Lauragais Audois)

**11h00-11h45 :**

**Succession patrimoniale, protection des personnes vulnérables.**

(Chambre des Notaires de l'Aude)

**14h00-14h45 :**

**Être aidant : Késaco ? Comment soutenir celles et ceux qui aident ?**  
(Espace Seniors du Lauragais)

**15h00-16h00 :**

**Information sur les arnaques.**  
(Gendarmerie Nationale)

### Ateliers

**10h00-10h45 :**

**Cours de coordination mémoire. Renforcement musculaire.**  
(Association « Ma vie »)

**11h00-11h45 :**

**Bien vivre au domicile.**  
(Ergothérapeute)

**11h00-11h45 :**

**Informations sur votre alimentation.**  
(Diététicienne)

**14h00-14h45 :**

**Bien vivre au domicile.**  
(Ergothérapeute)

**14h00-14h45 :**

**Informations sur votre alimentation.**  
(Diététicienne)

**15h00-15h45 :**

**Activités physiques.**  
(Coach sportif)

**Tout au long de la journée, un marché artisanal et de producteurs locaux, ainsi que des foodtrucks, seront présents sur la place de la République.**