

Compte rendu qualitatif

3èmes Rencontres « Bien Vivre, Bien Vieillir »

Colomiers – du 5 au 7 février 2010

Les 3èmes Rencontres « Bien Vivre, Bien Vieillir » de Colomiers, du 5 au 7 février 2010 étaient déclinées sous 2 axes :

- le Salon pour le grand public
- un café des âges (rencontre/débat intergénérationnelle)

Elles avaient plusieurs objectifs de :

- Montrer aux seniors les effets positifs de :
 - o la pratique régulière d'une activité physique,
 - o les bénéfices d'une alimentation équilibrée,
 - o le rôle fondamental d'une bonne intégration sociale et du maintien des capacités cognitives
- Mettre en évidence les attitudes à avoir pour vivre de manière autonome le plus longtemps possible.
- Développer des liens entre les générations

Le 3ème salon « Bien Vivre, Bien Vieillir »

Il a obtenu un succès exceptionnel puisque durant le week-end entre **2800 et 3000 visiteurs** sont venus visiter les **51 exposants** du salon (répartis sur 4 espaces, correspondant chacun à une thématique), participer aux animations et écouter les nombreuses conférences proposées par des grands noms régionaux du secteur médical ou paramédical.



Se sont ainsi succédées **9 conférences** sur des thèmes médicaux ou sociétaux qui ont attiré plus de 500 spectateurs autour des thèmes : « Activité physique et nutrition », « Le droit de mourir dans la dignité », « la vue après 50 ans », « le thermalisme », « la prévention des chutes », « l'handicap physique et la prévention du vieillissement », « l'évolution de l'audition », « la maladie d'Alzheimer », et « la maltraitance des personnes âgées ».



Les stands étaient regroupés autour de 4 thématiques

- Santé et Nutrition
- Activités Physiques et Bien Etre
- Loisirs et maintien des capacités cognitives et créatives
- Handicap, social et maintien à domicile...

Les activités physiques recevant un grand nombre de seniors étaient représentées (gymnastique adaptée, Qi gong, pêche à la mouche, jardinage...), ainsi que les activités de bien être (Qi Gong, sophrologie...)

Le sport cérébral et les arts créatifs étaient aussi de la fête et les visiteurs pouvaient admirer ou s'essayer au cartonnage, peinture sur soie, encadrement, mais aussi s'initier à l'informatique ou encore à la généalogie.

Le salon proposait aussi à chacun les services d'une équipe de kinésithérapeutes, de podologues, et d'une socio-esthéticienne pour montrer que les soins portés au corps permettent également d'avancer sereinement en âge et que le bien vivre passe par l'écoute et le respect de son corps.

Le salon offrait également la possibilité de se renseigner sur la nutrition, l'audition, les aides visuelles, ou encore sur des maladies comme Alzheimer ou Parkinson.



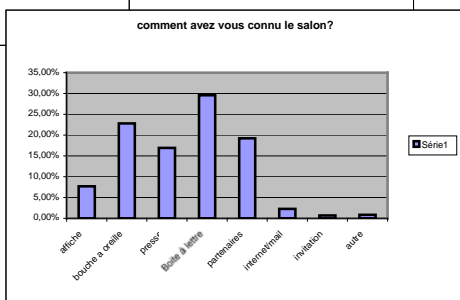
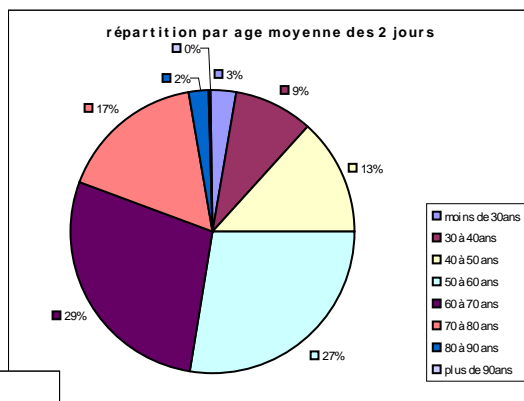
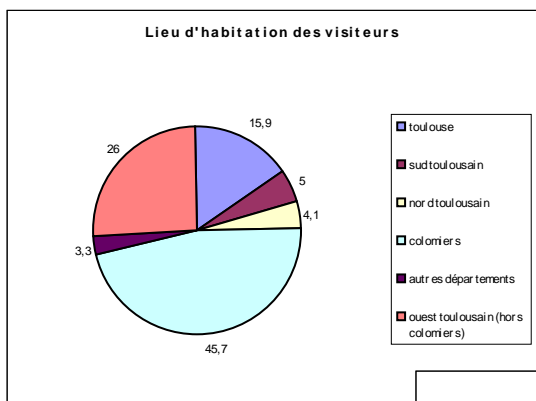
Durant tout le week-end étaient présentées au public **12 démonstrations** de toutes natures : danses sur chaises roulantes ou chaises sur pieds, gym d'entretien, chorale, danses country, de salon..., où les volontaires ont pu s'initier ou simplement regarder!

Toutes ces animations avaient pour but de montrer une partie de l'étendue des activités tant physiques que culturelles que le senior peut pratiquer dans la durée en toute sécurité.



Les visiteurs du salons, en chiffres

¾ des visiteurs du salon étaient âgés de 50 à 80 ans, et venait surtout de Colomiers et des communes environnantes.



8ème "café des âges"

Le 3ème Salon "Bien Vivre, Bien Vieillir" a commencé le vendredi soir, par le 8ème "café des âges", rencontre entre générations où ont pu être évoquées toutes les questions soulevant l'intérêt des participants, autour du thème de la transmission des savoirs. Il a rassemblé **44 participants de 6 à 79 ans**, autour de l'animatrice Mylène Lopez, coordinatrice des Rencontres Bien Vivre Bien Vieillir. Ces débats ont été ponctués par les interventions de M. Lleri et M. Loubignac, respectivement présidents des associations "l'outil en main" et "moulins des savoirs", dont le cœur d'activité est la transmission des savoirs.



Il a émergé de ces débats que la transmission de savoirs ou connaissances est un processus interactif (on donne mais on reçoit également), qui permet de perpétuer la mémoire. Il ressort une idée de fierté et d'"utilité" sociale à la transmission de ses savoirs, de son expérience. Pour nos aînés l'enjeu est aussi de rester intégré à notre société, de permettre une continuité dans les valeurs (familiales, morales, professionnelles). Pour les jeunes il s'agit d'apprendre, d'être plus efficace, plus ouvert... Mais surtout transmettre son savoir c'est partager : partager du temps, des passions, des astuces...

La transmission des savoirs est donc indéniablement une voie pour développer le lien social et les relations intergénérationnelles que ce soit en famille, au travail, ou entre citoyens.

L'Association Bien Vivre Bien Vieillir en Midi Pyrénées a reçu le **Label National des Café des Ages** et respecte et mets en place la **Chartre nationale « Vieillir c'est vivre »**.

La rencontre suivante a été programmée pour le **jeudi 15 avril 2010** à l'occasion du "*créatival*" au Hall Comminges à Colomiers.