FORUM “VIEILLIR, UN DÉFI A RELEVER !”

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

CENTRE HOSPITALIER Vaison LA ROMAINE · CLIC HAUT VAUCLUSE · Vaison Ventoux COMMUNAUTÉ DE COMMUNES · VAUCLUSE LE DÉPARTEMENT · ars Agence Régionale de Santé Provence-Alpes Côte d'Azur · CPTS Haute-Ouvèze · RASTEAU · SAINT-ROMAIN-EN-VIENNOIS · VAISON LA ROMAINE · ici Vaucluse

FORUM "VIEILLIR, UN DÉFI A RELEVER"

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 sénior dans la société.

UN DÉFI A RELEVER 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 à 16h **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.