

SEMAINE DU

Bien Vieillir

DU 5 AU 9 OCTOBRE

2026

PROGRAMME



ATELIERS

**THÉÂTRE
FORUM**

**ATELIER
chant**

**PERMANCE
CARSAT**

**ATELIERS
NUMÉRIQUES**

**ATELIER
PRÉVENTION
ROUTIÈRE**

**organisée
par les France services de la CCSB**

ROSANS

VALDOULE

SERRES

LARAGNE

SISTERON

**LA MOTTE
DU CAIRE**



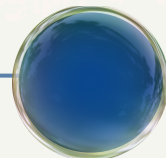
Communauté de Communes
du **Sisteronais-Buëch**



**France
services**

SOMMAIRE

-  **Présentation de la semaine “Bien vieillir”**
-  **Les France services de la CCSB**
-  **Les animations**
 -  **Les ateliers**
 -  **Atelier Chant**
 -  **Les ateliers numériques**
 -  **Théâtre-Forum**
 -  **Prévention routière**
-  **PLanning des animations**
-  **Partenaires et remerciements**



Au nom des élus de la Communauté de Communes du Sisteronais-Buëch, j'ai le plaisir d'ouvrir cette édition de la Semaine du « Bien Vieillir », qui s'inscrit dans le cadre de notre projet de territoire.

Le « bien vieillir » est un sujet qui nous concerne tous, que ce soit pour nous-mêmes ou pour nos proches. Il ne s'agit pas seulement d'avancer en âge, mais de pouvoir préserver l'autonomie, le bien-être et la place de chacun dans notre territoire.

A travers cette semaine, nous souhaitons sensibiliser l'ensemble des habitants, de tout âge, à l'importance de la prévention et du maintien à domicile, mais aussi permettre à tous de s'informer, échanger, prendre soin de soi et partager de bons moments.

Le programme proposé, s'articule autour d'informations, activités, conseils, rencontres et convivialité, car le lien social est lui aussi essentiel pour bien vieillir.

Je remercie chaleureusement l'ensemble des partenaires et des personnes qui ont contribué à l'organisation de cette semaine.

Je vous souhaite à toutes et à tous une très belle semaine « du Bien Vieillir », riche en rencontres, en échanges et en convivialité.

Très bonne semaine à toutes et à tous !

Véronique ARLAUD

Vice-présidente de la Communauté de Communes du Sisteronais-Buëch en charge de la politique "bien grandir et bien vieillir".



LES ANIMATIONS



ATELIERS

ATELIERS
NUMÉRIQUES

PERMANENCE
CARSAT

THÉÂTRE
FORUM

ATELIER
PREVENTION
ROUTIÈRE

ATELIER
chant

LES ATELIERS

LES DIRECTIVES ANTICIPÉES

3



inscription :

Fs Serres 04.92.67.08.25

- animé par : Dr DERNIAUX
- contact partenaire : CPTS Buëch Dévoluy
- Débat pour échanger autour de la décision d'arrêter les soins en situation de fin de vie, notamment lors d'un accident grave ou une atteinte cérébrale irréversible rend toute guérison impossible.
- **Lieu : France services de Serres**
- **Date : Lundi 5 octobre à 18h.**

ENTREtenir SA MÉMOIRE

4



inscription :

Fs La Motte du Caire
04.92.88.33.17

- animé par : Mme MAILLARBAUX
- contact partenaire : Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA
- **Atelier en 10 séances (6, 13, 20/10 ; 3, 10, 17, 24/11 ; 1^{er}, 8, 15/12)**
- Objectifs : comprendre le fonctionnement de la mémoire et les stratégies de mémorisation ; entretenir, optimiser et stimuler ses capacités cérébrales ; s'enrichir, se divertir et échanger avec les autres ; prendre conscience des facteurs biologiques qui influencent la mémoire.
- Contenu : exercices ludiques sollicitant les fonctions du cerveau (attention ; concentration ; logique ; perception ; langage)
- **Lieu : à la Motte du Caire, France services**
- **Date : Mardi 6 octobre de 9h30 à 11h30.**

Places limitées

MA SANTÉ AU MENU !

6



inscription :

Bibliothèque de Garde-Colombe
04.92.66.29.46

- animé par : Mélissa SAMUEL, diététicienne
- contact partenaire : Mutualité Française
- **Atelier en 6 séances (6, 12, 22, 27/10 ; 2, 13/11)**
- But : éviter la dénutrition chez les seniors
- Objectifs : promouvoir la santé par l'alimentation ; transmettre les clés d'une bonne hygiène alimentaire ; permettre aux participants de situer leurs comportements et d'acquérir de nouveaux réflexes favorisant la bonne santé ; favoriser le bien vieillir tout en préservant la convivialité et le plaisir.
- **Lieu : à Garde-Colombe, Maison Pour Tous**
- **Date : Mardi 6 octobre de 14h30 à 17h.**

Places limitées

LES MÉDICAMENTS ET MOI

7



inscription :

Fs Rosans 04.86.49.80.49

- animé par : Patrick TABOURET, docteur en pharmacie
- contact partenaire : CPTS Buëch Dévoluy
- Conférence sur l'iatrogénie pour évoquer l'ensemble des effets indésirables ou néfastes provoqués par un acte médical ou par un traitement. On parle souvent de sur-médicamentation des patients.
- **Lieu : à Rosans, salle polyvalente La Cure**
- **Date : Mardi 6 octobre à 17h.**

LES COULEURS DU BIEN-ÊTRE

10



inscription :
Fs Valdoule 04.92.45.06.12

- animé par : Manon HAREAUT
- contact partenaire : Mutualité Française
- Atelier sur la santé mentale en lien avec les couleurs
- Objectifs : favoriser le bien être des seniors ; travailler sur l'estime de soi
- Contenu : renforcer des comportements favorables à son mieux être, sa confiance et son image de soi ; expérimenter l'outil de la colorimétrie (*technique qui consiste à analyser la morphologie du visage afin de déterminer les couleurs qui font du bien*) ; prendre un temps pour prendre soin de soi.
- **Lieu : Valdoule, France services de Montmorin**
- **Date : Mercredi 7 octobre de 14h30 à 16h30** *Places limitées*

BIEN ÊTRE ET SOPHROLOGIE

13



inscription :
Bibliothèque de Garde-Colombe
04.92.66.29.46

- animé par : Mme LEFEVRE
- contact partenaire : Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA
- **Atelier en 8 séances (8, 15/10 ; 5, 12, 19, 26/11 ; 3, 10/12)**
- Objectifs : gestion du stress ; amélioration du sommeil ; développement de la confiance et l'équilibre émotionnel
- Contenu : Exercices de relation dynamique (mouvements doux associés à la respiration) ; état de relaxation profonde (sophronisation - entre veille et sommeil) ; temps d'échanges
- **Lieu : à Garde-Colombe, Maison Pour Tous**
- **Date : Jeudi 8 octobre de 14h30 à 16h.** *Places limitées*

YOGA DU RIRE

14



inscription :
Fs Valdoule 04.92.45.06.12

- animé par : Mme LAVAUD
- contact partenaire : Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA
- **Atelier en 10 séances (8, 13, 20/10 ; 3, 10, 17, 24/11 ; 1^{er}, 8, 15/12)**
- Objectifs : aider à libérer des tensions ; réapprendre à rire ; adopter les comportements favorables pour une bonne santé et une meilleure qualité de vie ; passer un moment ludique à rire sans raison.
- Contenu : éveil du corps et respiration ; apprendre les techniques et exercices du rire qui aident à cultiver un état d'esprit joyeux ; médiation du rire ; apprendre à se relaxer en fin de séance.
- **Lieu : à Valdoule, salle d'exposition de Montmorin**
- **Date : Jeudi 8 octobre de 15h à 16h.** *Places limitées*



12

inscription :
Mairie Val Buëch-Méouge
04.92.63.20.16

ATELIER CHANT

- animé par : Mme Virginie ROUSSET, directrice du Pôle Services aux communes et à la Population de la CCSB
- **Lieu : à Châteauneuf-de-Chabre, salle polyvalente**
- **Date : Jeudi 8 octobre de 10h à 11h30.** *Places limitées*

LA MANIPULATION
DU SMARTPHONE

2

inscription :
Fs Rosans 04.86.49.80.49

- animé par : Sophie BOGDANOVIC, médiatrice numérique CCSB
- contact partenaire : France services de Valdoule
- Atelier ludique sous forme de jeu de l'oie
- Objectifs : se familiariser avec le smartphone ; découvrir des pratiques de base ; rassurer sur son usage et approfondir ses connaissances
- conditions techniques : être équipé d'un smartphone ; venir avec.
- **Lieu : à Rosans, France services**
- **Date : Lundi 5 octobre de 14h à 16h**

Places limitées

LA RECHERCHE
SUR INTERNET

5

inscription :
Fs Serres 04.92.67.08.25

- animé par : Karène RIBOTTA, Conseillère numérique de la CCSB
- contact partenaire : France services de Serres
- Atelier ludique sous forme d'enquête
- Objectifs : identifier les principaux organismes du réseau France services et associer une situation de vie à la bonne administration ; développer l'autonomie et dédramatiser les démarches.
- conditions techniques : être équipé d'un ordinateur portable et venir avec.
- **Lieu : à Serres, France services**
- **Date : Mardi 6 octobre de 14h à 16h.**

Places limitées

ACHATS EN LIGNE
ET SÉCURITÉ

15

inscription :
Fs Laragne 04.92.65.26.97

- animé par : Delphine JOUVE
- contact partenaire : France services de Serres
- Atelier ludique et déconnecté sous forme de jeu de cartes
- Objectifs : Proposer un temps de réflexion autour des nouveaux usages numériques, notamment le paiement en ligne en abordant les avantages et les risques.
- Pas de matériel requis pour les participants.
- **Lieu : à Laragne-Montéglin, France services**
- **Date : Vendredi 9 octobre de 14h à 16h.**

Places limitées



8

inscription :
Fs Serres 04.92.67.08.25

PERMANENCE RETRAITE

- animée par : 2 agents de la Carsat Sud-Est
- Objectifs : répondre aux questions relatives à la retraite
- Conditions : Ne pas avoir déposé de demande de retraite !
- **Lieu : à Serres, France services**
- **Date : Mardi 6 Octobre de 9h à 17h.**

THÉÂTRE FORUM

"ET MOI, ÉMOI"



9

inscription :

Fs Laragne 04.92.65.26.97

- animé par : Compagnie des 3 T - Marseille
- contact partenaire : Mutualité Française
- Thématique des Aidants
- Objectifs : se questionner sur cette fonction d'aidant ; pouvoir se mettre à la place de l'autre en intervenant dans la scène ; permettre de prendre du recul par rapport à la situation vécue ; faire évoluer sa posture d'aidant.
- Contenu : Des saynètes interactives jouées par des comédiens professionnels où le public est invité à intervenir directement pour modifier le cours de l'action et tester de nouvelles solutions.
- **Lieu : Laragne-Montéglin, salle des fêtes**
- **Date : Mercredi 7 octobre de 14h à 16h**

"BIENVENUE À LA RETRAITE"



16

inscription :

Fs Sisteron 04.86.49.80.43

- animé par : Compagnie les 3 T
- contact partenaire : Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA
- thématique : Une fois à la retraite, qu'est-ce qu'il se passe ?
- Objectifs : se questionner sur le passage d'actif à retraité.
- Après ce théâtre-forum, **6 séances sur la retraite** sont proposées dans les locaux de la CCSB à Sisteron **de 13h45 à 16h15 les 2, 9, 16, 23, 30 novembre et 7 décembre 2026.**
- **Lieu : à Sisteron, salle de l'Alcazar**
- **Date : Vendredi 16 octobre de 14h à 16h.**



1

LUNDI 5 OCTOBRE

9H-12H

**à la Motte du Caire,
France services**

inscription :

Fs La Motte du Caire
04.92.88.33.17

PRÉVENTION ROUTIÈRE

- animé par : Mme Michèle SOLER
- contact partenaire : Préfecture des Alpes de Haute-Provence
- Objectifs :
 - aider les seniors à maintenir leur capacité de déplacement en voiture ;
 - rappeler les règles essentielles pour circuler en toute sécurité ;
 - mieux comprendre les risques routiers du quotidien ;
 - adopter une conduite plus douce, plus attentive et plus respectueuse de l'environnement.

Places limitées

JEUDI 8 OCTOBRE

9H-12H

**à Sisteron,
au siège de la CCSB**

inscription :

Fs Sisteron 04.86.49.80.43

PLANNING DES ANIMATIONS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

VENDREDI

05/10

06/10

07/10

08/10

09/10

16/10

9H-12H

**PRÉVENTION
ROUTIERE**

La Motte
du Caire

9H30-11H30

MÉMOIRE

La Motte
du Caire

9H
-
17H

PERMANENCE CARSAT

SERRES

9H-12H

**PRÉVENTION
ROUTIERE**

SISTERON

14H- 16H

NUMERIQUE

ROSANS

14H- 16H

NUMERIQUE

SERRES

14H-16H

**THÉÂTRE
- FORUM**

LARAGNE

10H-11H30

CHANT

Châteauneuf
-de-Chabre

14H-16H

NUMERIQUE

LARAGNE

14H-16H

**THÉÂTRE -
FORUM**

SISTERON

14H30-17H

NUTRITION

Garde-
Colombe

14H30-16H30

**LES COULEURS
DU BIEN-ÊTRE**

VALDOULE

14H30-17H

SOPHROLOGIE

Garde-
Colombe

18H

**DIRECTIVES
ANTICIPÉES**

SERRES

17H-19H

MÉDICAMENTS

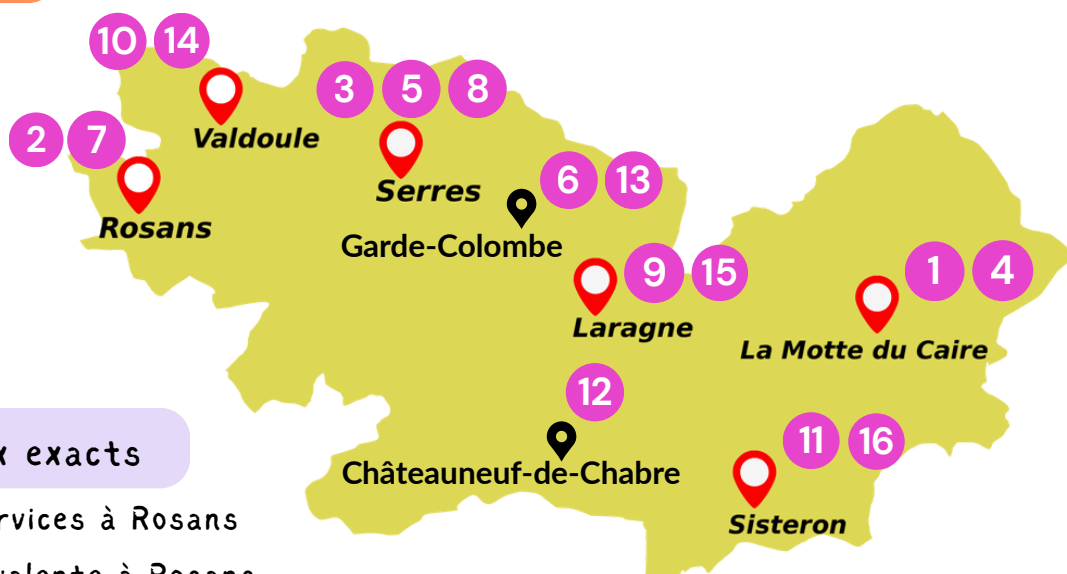
ROSANS

15H-16H

**YOGA DU
RIRE**

VALDOULE

Atelier à
plusieurs
séances



Numéro
animation

Les lieux exacts

2 • France services à Rosans

7 • Salle polyvalente à Rosans

10 - 14 • France services à Valdoule

3 - 5 - 8 • France services à Serres

6 - 13 • Maison Pour Tous à Garde-Colombe

9 • Salle des fêtes à Laragne-Montéglin

15 • France services à Laragne

12 • Salle polyvalente de Châteauneuf-de-Chabre

11 • Siège de la CCSB à Sisteron

16 • Salle de l'Alcazar à Sisteron

1 - 4 • France services à la Motte du Caire

NOTES



NOTES



REMERCIEMENTS AUX PARTENAIRES

Les ateliers proposés au cours de cette semaine du bien vieillir ont été animés par plusieurs partenaires locaux des France services ainsi que deux opérateurs nationaux, la Préfecture des Alpes de Haute-Provence et la Carsat Sud-Est.

Parmi les partenaires locaux :

- la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Buëch- Dévoluy (la CPTS), qui intervient lors de permanence en France services
- l'Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA,
- la Mutualité Française des Hautes -Alpes



Pour les ateliers numériques, remerciements aux conseillères numériques des France services ainsi qu'à l'ensemble des agents France services de la CCSB pour l'accueil et l'organisation.

ROSANS

VALDOULE

SERRES

LARAGNE

SISTERON

LA MOTTE DU CAIRE

Fs Rosans
04.86.49.80.49

Fs Valdoule
04.92.45.06.12

Fs Serres
04.92.67.08.25

Fs Laragne
04.92.65.26.97

Fs Sisteron
04.86.49.80.43

Fs La Motte
du Caire
04.92.88.33.17

Bibliothèque de Garde-Colombe
04.92.66.29.46

Mairie de Val Buëch-Méouge
04.92.63.20.16



Communauté de Communes
du Sisteronais-Buëch



France
services