

GUIDE DES ACTIONS DE PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

pour les seniors de la Haute-Vienne







ÉDITO

Depuis sa première édition en 2022, le guide des actions de prévention de la perte d'autonomie, qui permet d'avoir connaissance des actions de prévention dédiées aux seniors, en cours ou à venir sur le territoire haut-viennois, est un outil pratique et utile, reconnu du grand public comme des professionnels. Vous, ainsi que vos proches, y trouverez les informations nécessaires sur les actions permettant d'avancer en âge dans les meilleures conditions de bien-être physique et moral.

Découvrez les actions de prévention se déroulant près de chez vous, sur des thématiques variées, afin de répondre à vos besoins, vos attentes, vos centres d'intérêts : activité physique adaptée, ateliers variés pour se rencontrer, ateliers bien-être, sommeil ou prévention routière, ateliers cuisine, ateliers de prévention santé, etc.

Les actions qui sont indiquées sont financées par la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie ou par d'autres organismes : caisses de retraite... Les actions y sont présentées par thématiques. Pour chacune d'entre elles, retrouvez des précisions sur le contenu, les coordonnées, ainsi que des contacts utiles.

Au-delà des actions mentionnées dans ce catalogue, de nombreuses associations mènent des activités variées sur les communes. N'hésitez pas à vous rapprocher de ces dernières ou de votre mairie pour les connaître !

Il n'y a pas d'âge pour commencer à prendre soin de son bien-être et de sa santé !

Alors n'hésitez pas à prendre contact avec les partenaires pour vous inscrire vous-même, aider un proche à s'inscrire ou faire connaître vos besoins.

Le Président du Conseil départemental
Jean-Claude LEBLOIS

¹ Ce guide n'est pas exhaustif et a vocation à être mis à jour au fur et à mesure de l'évolution de l'offre d'actions de prévention.

Catalogue des actions QUI VOUS SONT DESTINÉES !

LIEN SOCIAL

P 03 À 08

MÉMOIRE / STIMULATION COGNITIVE

P 09 À 11

BIEN-ÊTRE / ESTIME DE SOI

P 12 À 20

USAGE DU NUMÉRIQUE

P 21 À 23

ACTIVITÉ PHYSIQUE

P 24 À 36

NUTRITION

P 37 À 40

MOBILITÉ / SÉCURITÉ ROUTIÈRE

P 41 À 42

ÉQUILIBRE / PRÉVENTION DES CHUTES

P 43 À 46

SOMMEIL

P 47 À 49

HABITAT / CADRE DE VIE

P 50

ATELIERS DIVERS

P 51 À 53

AUTRES ORGANISMES

P 54 À 63

INDEX DES ATELIERS PAR COMMUNE

P 64 À 67

SORTEZ-VOUS BIEN !

A DOM LIMOUSIN

Cette action propose des ateliers autour de plusieurs thématiques, en lien avec le patrimoine, et permet aux bénéficiaires de rompre leur isolement social.

Ils bénéficient d'une solution de mobilité qui leur permet de se rendre aux ateliers.

Les ateliers en intérieur ont lieu à Feytiat, dans une salle commune.

CONTACT

Quentin CHANCOMMUNAL - 05 55 32 64 66

E-mail : contact87@adomlimousin.fr

Secteur géographique



ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT



Communes concernées :

- Interventions sur l'ensemble du département de la Haute-Vienne

Atelier

LIENS ET ÉQUILIBRE

ADPAD

Ateliers d'animation proposés : création, nutrition, écologie, bien-être, numérique, inter-générationnel, etc.

Objectifs : mobiliser les capacités intellectuelles et physiques, partager un moment de convivialité et favoriser le lien social.

Un goûter est proposé à la fin de chaque atelier.

CONTACT

Nathalie CIBERT - 05 55 10 06 42

E-mail : n.cibert@adpad87.fr

Site internet : adpad87.fr

Secteurs géographiques

📍 CU LIMOGES MÉTROPOLÉ

📍 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

📍 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

📍 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

📍 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

📍 CC DU VAL DE VIENNE

📍 CC BRIANCE-COMBADE

📍 CC DE NOBLAT

► Communes concernées :

● Bellac

● Burgnac

● Bonnac-la-Côte

● Châteauneuf-la-Forêt

● La Meyze

● Limoges

● Lussac-les-Églises

● Nantiat

● Oradour-sur-Glane

● Saint-Léonard-de-Noblat

● Saint-Paul

● Saint-Sulpice-les-Feuilles

● Saint-Sulpice-Laurière

● Saint-Yrieix-la-Perche

Atelier de **CONVIVIALITÉ** et de **PROXIMITÉ** pour les personnes en perte d'autonomie

PLATEFORME D'AIDE AUX AIDANTS EVAASION

Ces ateliers ont un double objectif : ils offrent à des personnes en perte d'autonomie des temps de convivialité, de stimulation, de lien social et permettent également à leurs aidants de bénéficier de temps de répit.

L'accès à ce service est facilité par la gratuité et l'organisation du transport.

En 2025, ces ateliers s'adresseront aux personnes habitant Aix-sur-Vienne et ses alentours.

CONTACT

Plateforme EVAASION - 05 19 99 99 99

E-mail : evaasion@vyv3-cda.fr

Secteur géographique



CC DU VAL DE VIENNE



Communes concernées :

- Aix-sur-Vienne et ses alentours

Atelier MULTI-ANIMATIONS

UNA OUEST 87

Six sorties conviviales, encadrées par des animateurs, sont organisées dans l'année. Elles visent au maintien d'un contact extérieur, avec au programme : visites de châteaux, parcs, expositions, musées, marchés, sorties au cinéma, randonnées...

Objectifs : maintien de la relation à autrui, transmission de connaissances, apprendre du groupe ; action sur la mémoire, les sens ; prendre du plaisir à faire et maintenir un contact avec l'extérieur.

Transport organisé gratuitement à la demande.

CONTACT

Claudette TÊTE - 05 55 02 46 01

E-mail : c.tete@unaouest87.fr

Site internet : unasaintjunien.fr

Secteurs géographiques

CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

CC OUEST LIMOUSIN

CC DU VAL DE VIENNE

CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

► Commune concernée :

- Saint-Junien mais ouvert à tous les secteurs ci-dessus

Atelier SI ON CHANTAIT

ACTION GÉRONTOLOGIQUE ARÉDIENNE

Atelier chant deux fois par mois pour recréer du lien social, chanter, prendre un goûter ensemble et mémoriser les chansons.

CONTACT

Isabelle DUPERRIER - 05 55 75 99 56

E-mail : ssiad@aga-styrieix.fr

Site internet : aga-styrieix.fr

Secteur géographique



CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX



Communes concernées :

- Zone d'intervention du SSIAD et de l'AGA

Atelier DE LOISIRS

ACTIMAD

Ces ateliers seront des moments de plaisir, dédiés au maintien du lien social.

Contenu : loisirs créatifs (couture, encadrement, créations 100% fait main), photographie, jardinage...

Organisation : un cycle de cinq séances

Transport : navette gratuite

CONTACT

Léa THALAMY - 05 55 06 15 58

E-mail : communication@actimad.fr

Site internet : actimad.fr

Secteurs géographiques

📍 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

📍 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

📍 CC GARTEMPE - SAINT PARDOUX

📍 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

► Communes concernées :

- Bellac
- Châteauponsac
- Ambazac
- La Meyze
- Bessines-sur-Gartempe
- Panazol

Atelier mémoire PEPS EURÊKA

ASEPT DU LIMOUSIN

Objectif : lutter contre les troubles de la mémoire en comprenant et en agissant au quotidien sur sa mémoire.

Cet atelier se déroule en 10 séances de 2 heures, de 14h à 16h.

À partir du mercredi 16 avril 2025.

CONTACT

Secrétariat de l'ASEPT du Limousin - 05 55 49 85 57

E-mail : asept.limousin@limousin-msaservices.fr

Site internet : asept-limousin.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Commune concernée :

- Chaptelat

Atelier MEMO'MOUV

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE
LIMOGES / SERVICE ANIMATIONS LOISIRS SENIORS

Cet atelier propose des exercices tout en douceur : se déplacer sur un parcours fléché en appliquant diverses consignes préalablement mémorisées.

Un professionnel spécialisé en activité physique adaptée et à la prise en charge du vélo cognitif accompagne individuellement la personne à l'utilisation d'un vélo cognitif.

Chaque séance dure 2 heures et se déroule tous les mardis.

CONTACT

Service animations loisirs seniors - 05 55 45 97 79

ou 05 55 45 97 55

E-mail : als@limoges.fr

Site internet : limoges.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLÉ



Commune concernée :

- Limoges

Atelier LUDIQUE

UNA OUEST 87

Proposé une fois par semaine, chaque séance dure 2 heures et comporte des activités sous forme de jeux de mémoire, jeux de société, jeux anciens, créations (peintures, mosaïques...), lotos, chants, théâtre...

Objectifs : agir sur la mobilité, les sens, la mémoire et solliciter l'attention et la concentration ; rompre l'isolement ; favoriser la socialisation en faisant rencontrer des personnes autour de jeux adaptés.

Partage de savoir-faire, de sourires et de souvenirs sont au programme.

Un goûter est offert à chaque fin de séance.

Transport organisé gratuitement à la demande.

CONTACT

Claudette TÊTE - 05 55 02 46 01

E-mail : c.tete@unaouest87.fr

Site internet : unasaintjunien.fr

Secteurs géographiques

CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

CC OUEST LIMOUSIN

CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

CC DU VAL DE VIENNE

► Communes concernées :

● Saint-Junien

● Cognac-la-Fôret

● Rochechouart

● Oradour-sur-Vayres

● Possibilité d'ouvrir sur les

communes des secteurs ci-dessus

Atelier

«BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE»

ASEPT DU LIMOUSIN

Cet atelier améliore la confiance en soi, l'aisance corporelle et facilite l'expression du ressenti.

Les outils et techniques mis en pratique au cours des séances aussi bien sur la partie sport adapté que sur la partie relaxation, sont facilement réutilisables au quotidien, à chaque fois que l'on en ressent le besoin.

Cet atelier comporte 10 séances de 2 heures, tous les mercredis à 10h, à partir du 3 septembre 2025.

CONTACT

Secrétariat de l'ASEPT du Limousin - 05 55 49 85 57

E-mail : asept.limousin@limousin-msaservices.fr

Site internet : asept-limousin.fr

Secteur géographique



CC DU HAUT-LIMOUSIN EN MARCHE

► Commune concernée :

- Magnac-Laval

Atelier

«BIEN AVEC SOI»

ASEPT DU LIMOUSIN

L'objectif de ce programme est de découvrir ou redécouvrir des techniques permettant de profiter de moments simples et de cultiver son bien-être physique, mental et émotionnel. Au-delà des pratiques qui nous relaxent, il s'agit de trouver ses propres moyens pour se ressourcer. Prendre soin de soi, avoir une bonne hygiène de vie est important pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête, mais aussi bon pour être bien avec les autres.

Les participants découvrent une méthode de relaxation par séance pendant sept séances de 1 heure. Sur la huitième et dernière séance, c'est le groupe qui choisit d'approfondir la méthode qui a été préférée.

Tous les lundis de 10h à 11h, à Aureil.

Tous les mardis de 14h à 15h, à Saint-Junien, à partir du 11 mars 2025.

CONTACT

Secrétariat de l'ASEPT du Limousin - 05 55 49 85 57

E-mail : asept.limousin@limousin-msaservices.fr

Site internet : asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-bien-avec-soi

Secteurs géographiques



CU LIMOGES MÉTROPOLE



CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

► Communes concernées :

● Aureil

● Saint-Junien

Atelier YOGA DU RIRE

ASEPT DU LIMOUSIN

Rire n'est pas seulement rigolo ! La pratique régulière développe une attitude mentale qui aide les gens à mieux faire face aux défis quotidiens, à renforcer leurs capacités, à développer un mental positif. Cet atelier se déroule en huit séances d'une heure.

Les bienfaits du Yoga du rire :

- bienveillance envers soi et les autres,
- prise de distance avec les tracasseries du quotidien,
- capacité nouvelle à rire de choses qui auparavant génèrent stress ou colère,
- regard sur les événements plus serein et optimiste,
- un "antidote" au stress,
- déclencheur des hormones du bien-être,
- préserve le système immunitaire,
- bon pour le cœur.

À partir du mercredi 3 septembre 2025, de 10h30 à 11h30.

CONTACT

Secrétariat de l'ASEPT du Limousin - 05 55 49 85 57

E-mail : asept.limousin@limousin-msaservices.fr

Site internet : asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-yoga-du-rire

Secteur géographique



CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE



Commune concernée :

- Saint-Sulpice-les-Feuilles

Ateliers BIEN-ÊTRE

ASSOCIATION LA MARGUERITE

Activités proposées :

Sophrologie : deux mardis par mois de 17h00 à 18h00, à Landouge.

Qi gong : deux lundis par mois de 14h30 à 15h30, salle ALAIR-AVD, 148 rue du Gué Verthamont à Limoges.

Modelage Terre : le mercredi de 10h30 à 12h00 et de 14h00 à 15h30.

Yoga : deux mardis par mois de 18h00 à 19h00, salle ALAIR-AVD, 148 rue du Gué Verthamont à Limoges.

CONTACT

Secrétariat de la Marguerite - 05 55 01 35 94

E-mail : contact@lamargueriteasso.fr

Site internet : lamargueriteasso.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE



Communes concernées :

- Limoges et alentours

Atelier ANTALGYM

**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LIMOGES /
SERVICE ANIMATIONS LOISIRS SENIORS**

Travaillez souplesse, respiration, équilibre et détente durant 1 heure, répond de façon efficace à la prévention et à l'amélioration de la dégradation du corps liée à l'âge au travers de cent cinquante exercices et postures totalement adaptés aux difficultés de chaque senior.

CONTACT

Service animations loisirs seniors - 05 55 45 97 79

ou 05 55 45 97 55

E-mail : als@limoges.fr

Site internet : limoges.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Commune concernée :

- Limoges

Atelier AUTO-RÉLFXOLOGIE

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LIMOGES /
SERVICE ANIMATIONS LOISIRS SENIORS

Cet atelier vise à stimuler les capacités d'autorégulation du corps pour retrouver équilibre et mieux-être.

Cette approche douce et sensorielle va agir aussi bien sur le corps que sur l'esprit, tout en procurant un bien-être physique et émotionnel... un véritable moment de détente et de lâcher prise !

Il permet également de conserver du lien social par une approche originale et ludique pour les participants qui permet de les rendre acteurs de leur bien-être en pratiquant ces gestuelles au quotidien.

CONTACT

Service animations loisirs seniors - 05 55 45 97 79

ou 05 55 45 97 55

E-mail : als@limoges.fr

Site internet : limoges.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE



Commune concernée :

- Limoges

CHORALE DE PERSONNES APHASIQUES

CHU DE LIMOGES / SERVICE MÉDECINE PHYSIQUE
ET RÉADAPTATION

Activité multifactorielle : stimulation langage et communication, estime de soi, lien social

Ateliers comprenant un temps de détente corporelle, d'échauffement vocal et de travail de respiration, un temps d'apprentissage et de répétition des chants.

Pour les patients aphasiques hospitalisés en médecine physique et de réadaptation et des anciens patients aphasiques ou des personnes aphasiques n'ayant pas été hospitalisées.

CONTACT

Fanny TERRO, orthophoniste au CHU - 05 55 05 55 55
poste 49972
E-mail : fanny.terro@chu-limoges.fr

Secteur géographique



ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT

► Commune concernée :

- Limoges

Lutter contre l'isolement par le biais DES ÉCHANGES DE SAVOIRS

RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS

Fabrication de produits d'hygiène et/ou soins au naturel, relaxation, sorties marche.
Échanges de savoirs interculturels et/ou générationnels : activités manuelles, créatives permettant de préserver une motricité.

CONTACT

Isabelle MLYNSKI - 05 55 35 96 34

E-mail : echangesavoir@orange.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Commune concernée :

- Limoges

Atelier de remise en forme

« PORTEZ-VOUS BIEN »

ACTIMAD

Cycle de 12 séances comprenant :

- 3 séances axées sur l'alimentation
- 3 séances axées sur une activité physique adaptée
- 3 séances axées sur le bien-être
- 3 séances de socio-esthétisme

Transport : navette gratuite

CONTACT

Léa THALAMY - 05 55 06 15 58

E-mail : communication@actimad.fr

Site internet : actimad.fr

Secteurs géographiques

📍 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

📍 CU LIMOGES MÉTROPOLE

📍 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

📍 CC GARTEMPE - SAINT-PARDOUX

📍 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

► Communes concernées :

● Panazol

● Bellac

● Châteauponsac

● La Meyze

● Bessines-sur-Gartempe

● Ambazac

MATINÉES SENIORS

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA HAUTE-VIENNE

Vous souhaitez vous familiariser avec l'utilisation d'internet ? Venez participer aux ateliers gratuits organisés par le Département dans 10 communes de la Haute-Vienne !

Ces temps d'échange et de pratique vont vous permettre d'apprendre à faire des démarches et des recherches simples en toute autonomie.

Six Matinées seniors, abordant chacune un thème différent sont proposées dans chaque commune accueillant l'opération :

- S'équiper pour accéder à internet
- Les réseaux sociaux
- Acheter et naviguer sans risque sur internet
- Se distraire, se cultiver, voyager
- Faire ses démarches administratives en ligne
- Communiquer avec ses proches : appels vidéo et messagerie

CONTACT

Renseignements et inscriptions : 05 55 14 24 77

Site internet : haute-vienne.fr/actualites-et-evenements/les-matinées-seniors

Secteur géographique

 ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT

► Communes concernées :

- | | | |
|---------------------------|---------------------|----------------------------|
| ● Saint-Laurent-sur-Gorre | ● Arnac-la-Poste | ● Le Vigen |
| ● Saint-Victorien | ● Chaptelat | ● Saint-Germain-les-Belles |
| ● Bellac | ● Limoges | |
| ● Saint-Pardoux-le-Lac | ● Condat-sur-Vienne | |

Atelier NOUVELLES TECHNOLOGIES

UNA OUEST 87

Cet atelier animé par des informaticiens et encadré par des animateurs, se déroule sur des séances de 2 heures, une fois par semaine.

Il permet aux participants de s'initier à l'utilisation des nouvelles technologies (internet) par le biais d'une tablette numérique et de limiter ainsi l'impact de la fracture numérique.

Objectifs : mettre en pratique au quotidien les notions abordées lors des séances : recherches sur internet, création d'adresse mail, insertion de photos dans les mails, communication via internet, visionnage de vidéos, téléchargement d'applications, consultation de sites d'actualité...

L'apprentissage sera ludique dans un esprit d'entraide et de convivialité.

Un goûter est offert à chaque fin de séance.

Transport organisé gratuitement à la demande.

CONTACT

Claudette TÊTE - 05 55 02 46 01

E-mail : c.tete@unaouest87.fr

Site internet : unasaintjunien.fr

Secteurs géographiques

CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

CC OUEST LIMOUSIN

CC DU VAL DE VIENNE

CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

► Communes concernées :

● Saint-Junien

● Possibilité d'ouvrir sur les communes des secteurs ci-dessus

Atelier NUMÉRIQUE

ASEPT DU LIMOUSIN

Pendant 10 séances de 2 heures les participants découvrent le support numérique par l'intermédiaire de tablettes fournies par l'ASEPT du Limousin. Chacun apprend à devenir autonome dans l'usage de l'outil informatique et la navigation sur internet. À partir du second semestre 2025.

CONTACT

ASEPT du Limousin - 05 55 49 85 57

E-mail : asept.limousin@limousin-msaservices.fr

Site internet : asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-auto-num

Secteur géographique



CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE



Commune concernée :

- Bersac-sur-Rivalier

Activité physique et BIEN-ÊTRE

UNA OUEST 87

Cet atelier d'activité physique adaptée, animé par des éducateurs sportifs et encadré par des animateurs, se déroule en séances de 2 heures, une fois par semaine.

Objectifs : maintenir la tonicité musculaire, la mobilité, l'équilibre et prévenir le risque de chutes.

Ces séances agissent également sur la mémoire (consignes), les sens, sur la confiance en soi et en son corps et sur la bonne humeur avec le partage de sourires. Elles rompent l'isolement et favorisent la socialisation.

Un goûter est offert à chaque fin de séance.

Transport organisé gratuitement à la demande.

CONTACT

Claudette TÊTE - 05 55 02 46 01

E-mail : c.tete@unaouest87.fr

Site internet : unasaintjunien.fr

Secteurs géographiques

CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

CC OUEST LIMOUSIN

CC DU VAL DE VIENNE

CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

► Communes concernées :

● Saint-Junien

● Cussac

● Oradour-sur-Glane

● Oradour-sur-Vayres

● Saint-Victurnien

Possibilité d'ouvrir sur les communes des secteurs ci-dessus

Atelier ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

ASSOCIATION LA MARGUERITE

Séances d'activité physique adaptée :

- le lundi de 9h45 à 10h45 et le jeudi de 9h30 à 10h30 à Saint-Yrieix-la-Perche
- le mardi de 14h à 15h à Magnac-Laval
- le mercredi de 11h à 12h à Limoges
- le jeudi de 9h15 à 10h15 à Ambazac

CONTACT

Secrétariat de la Marguerite - 05 55 01 35 94

E-mail : contact@lamargueriteasso.fr

Site internet : lamargueriteasso.fr

Secteurs géographiques

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

► Communes concernées :

● Limoges

● Ambazac

● Saint-Yrieix-la-Perche

● Magnac-Laval

Atelier AQUAGYM

ASSOCIATION LA MARGUERITE

Séances :

- Lundi de 18h à 19h à la piscine de l'Hôpital de jour Baudin, 14 rue André Messager à Limoges
- Mercredi de 11h à 12h à la piscine de Saint-Junien

CONTACT

Secrétariat de la Marguerite - 05 55 01 35 94

E-mail : contact@lamargueriteasso.fr

Site internet : lamargueriteasso.fr

Secteurs géographiques



CU LIMOGES MÉTROPOLE



CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

► Communes concernées :

- Limoges
- Saint-Junien

Atelier MARCHE-RANDONNÉE

ASSOCIATION LA MARGUERITE

Marche d'environ 4 kilomètres, organisée deux mercredis par mois de 17h00 à 18h00 à partir de mars 2025.

CONTACT

Secrétariat de la Marguerite - 05 55 01 35 94

E-mail : contact@lamargueriteasso.fr

Site internet : lamargueriteasso.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE



Communes concernées :

- Limoges et alentours

Découverte de L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

ASSOCIATION SIEL BLEU

L'objectif de ces ateliers est de faire découvrir les activités physiques adaptées aux seniors en proposant un panel d'activités très varié et adapté.

Chaque séance sera dédiée à une thématique : gymnastique douce, équilibre, gestes et posture du dos, relaxation, coordination, gymnastique mémoire, cardio-training adapté, pilates, stretching, marche nordique... afin de travailler les capacités physiques telle que la force, l'équilibre, la souplesse, l'endurance... dans une ambiance conviviale.

CONTACT

Delphine PUYBOUFAT CHALIER - 07 61 86 65 97

E-mail : delphine.chalier@sielbleu.org

Site internet : sielbleu.org

Secteur géographique



ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT

► Communes concernées :

- Landouge
- Condat-sur-Vienne
- Nexon
- Saint-Yrieix-la-Perche
- Saint-Bonnet-Briance
- Saint-Sornin-Leulac
- Lussac-les-Églises
- Champnétery
- Rochechouart
- Saint-Junien
- Ambazac
- Cieux
- La Chapelle-Montbrandeix
- Châteauponsac
- Saint-Méard
- Le Palais-sur-Vienne

TENNIS DE TABLE

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LIMOGES /
SERVICE ANIMATIONS LOISIRS SENIORS

L'atelier est encadré par un conseiller sportif du Comité départemental de tennis de table. Un atelier sportif collectif et ludique vise à changer les comportements sédentaires à tout âge. Il permet de réduire le stress et l'anxiété, de maintenir l'équilibre, la concentration, la mémoire et le capital musculaire.

CONTACT

Service animations loisirs seniors - 05 55 45 97 79

ou 05 55 45 97 55

E-mail : als@limoges.fr

Site internet : limoges.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE



Commune concernée :

- Limoges

Atelier ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

CHU LIMOGES - EHPAD DR CHASTAINGT

Cet atelier propose des séances d'activité physique adaptée, les mercredis de 11h à 12h, aux personnes âgées dès 65 ans, domiciliées à proximité du Centre de gérontologie Chastaingt.

Une approche ludique pour le maintien de l'autonomie est proposée par l'enseignant en activité physique adaptée (basket adapté, gym, foot adapté, danse, badminton adapté, tennis adapté, etc.), avec un programme différent chaque semaine.

CONTACTS

Nathan BULLIÈRE - 05 55 05 69 10

**Contacter l'accueil du centre de gérontologie Chastaingt
du lundi au vendredi de 8h30 à 17h**

E-mail : nathan.bulriere@chu-limoges.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Communes concernées :

- Panazol
- Limoges
- proximité du Centre de gérontologie Chastaingt

Atelier GYMNASTIQUE DOUCE

EHPAD ANDRÉ VIRONDEAU

L'établissement propose des séances d'activité physique adaptée, animées par un éducateur spécialisé, pour les personnes de plus de 60 ans vivant à domicile.

L'activité se déroule dans une salle avec entrée indépendante.

La séance a lieu les mardis de 14h30 à 16h avec un temps de collation. Il n'y a pas de possibilité de transport proposé par l'établissement. En revanche, les personnes intéressées peuvent contacter l'association « Mobilité solidaire » qui pourrait répondre au besoin de transport.

CONTACTS

Katia GUY - 05 55 53 68 20

E-mail : guy.katia@ehpad-nantiat.fr

Site internet : ehpad-nantiat.fr

Secteurs géographiques

CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

CC GARTEMPE-SAINT-PARDOUX

CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

► Communes concernées :

- Berneuil
- Cieux
- Saint-Symphorien-sur-Couze
- Breuilaufa
- Compreignac
- Thouron
- Le Buis
- Nantiat
- Vaulry
- Chamborêt
- Roussac

Atelier GYMNASTIQUE DOUCE

EHPAD SUZANNE VALADON

L'établissement propose des séances d'activité physique adaptée, animées par un éducateur spécialisé, pour les personnes de plus de 60 ans vivant à domicile.

L'activité se déroule dans la salle polyvalente avec entrée indépendante.

Les séances sont prévues tous les lundis de 14h30 à 16h avec un temps de collation. Le transport peut être organisé par l'établissement.

Dans le souci de créer des groupes homogènes, d'autres séances peuvent s'organiser sur une autre journée, sous condition d'un nombre minimum de participants.

Il n'y a pas de frais pour les bénéficiaires.

Une prescription médicale indiquant vos éventuelles limitations de mouvements ou contre indications médicales est nécessaire.

CONTACT

Katia GUY - 05 55 76 11 99

E-mail : kguy@ehpad-bessines.fr

Site internet : ehpad-bessines.fr

Secteurs géographiques



CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE



CC GARTEMPE-SAINT-PARDOUX

► Communes concernées :

- Bessines-sur-Gartempe
- Razès
- Folles
- Saint-Pardoux-le-Lac
- Fromental

Activité physique ADAPTÉE

GE APA SANTÉ

Séances d'activité physique adaptée pour maintenir et développer ses capacités physiques (force, souplesse, endurance, mobilité, équilibre) et ses capacités cognitives (mémorisation, attention, prise de décision, concentration). Ces séances permettent également de rencontrer de nouvelles personnes et de retrouver goût à l'activité dans un cadre convivial.

CONTACT

Adrien BECO - 07 64 22 72 55

E-mail : adrien.beco@ge-apa-sante.com

Site internet : ge-apa-sante.com

Secteurs géographiques

📍 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

📍 CC OUEST LIMOUSIN

📍 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

📍 CU LIMOGES MÉTROPOLÉ

📍 CC DES PORTES DE VASSIVIÈRE

► Communes concernées :

● Isle

● Le Dorat

● Oradour-sur-Glane

● Saint-Mathieu

● Saint-Laurent-sur-Gorre

● Eymoutiers

Accompagnement à la reprise d'une **ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE** après un accident vasculaire cérébral

HEMIPASS 87 - MPR - CHU DE LIMOGES

Dans le cadre des interventions de l'équipe mobile post-accident vasculaire cérébral (AVC), chez les patients résidant en Haute-Vienne, l'enseignante en activité physique adaptée (EAPA) accompagne les patients victimes d'un AVC à la reprise d'une activité physique régulière et adaptée à leurs capacités.

Les interventions de l'EAPA sont réalisées à domicile et visent à préconiser des activités et des exercices adaptés aux besoins et aux capacités de la personne afin de favoriser sa récupération et le maintien de son autonomie.

CONTACT

HEMIPASS 87 - 05 55 05 86 09

E-mail : hemipass87@chu-limoges.fr

Secteur géographique



ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT



Communes concernées :

- Interventions sur l'ensemble du département de la Haute-Vienne

Atelier Bien-vieillir

ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE

COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET
DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE LA HAUTE-VIENNE

Le CODEP EPGV 87, regroupant 82 clubs EPGV en Haute-Vienne, vous propose des séances d'activités physiques adaptées au niveau de chacun et axées sur les quatre piliers du sport santé (cardio, renforcement musculaire, équilibre et souplesse). Ces séances correspondent à des ateliers « Équilibre et Bien-Être » et permettent de maintenir l'autonomie des participants tout en valorisant une pratique régulière ainsi que le lien social.

CONTACT

Louis GRANET - 06 76 65 88 23

E-mail : codep.gv87@orange.fr

Site internet : sites.google.com/view/codep-epgv-87/bienvenue

Secteur géographique



ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT



Communes concernées :

- Dans tous les clubs EPGV du département de la Haute-Vienne

Sport santé au sein des QUARTIERS PRIORITAIRES de la ville

COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET
DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE LA HAUTE-VIENNE

Un partenariat entre le club EPGV «Limoges Jean le Bail et Jean Macé» et le Centre Social «Le Chapeau Magique» ainsi que le club EPGV de «Limoges APA 87» et le Centre Social de Beaubreuil propose des séances d'activités physiques. Ces séances, encadrées par des éducateurs sportifs formés, visent à rendre accessible à moindre coût une pratique régulière pour les habitants de ces quartiers. Adaptées aux besoins des participants, et travaillant les quatre piliers du sport santé (cardio, renforcement musculaire, équilibre et souplesse), elles favorisent la lutte contre la sédentarité, l'intégration sociale et la promotion d'un mode de vie sain et actif.

CONTACT

Louis GRANET - 06 76 65 88 23

E-mail : codep.gv87@orange.fr

Site internet : sites.google.com/view/codep-epgv-87/bienvenue

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE



Commune concernée :

- Limoges (quartiers de Beaubreuil et du Val de l'Aurence Sud)

Atelier NUTRI'ACTIV

ASEPT DU LIMOUSIN

Objectif : permettre aux participants de prendre conscience de leurs comportements en matière d'alimentation et d'activité physique et échanger sur les comportements favorables à la santé pour les adopter. Proposer des modules interactifs sur l'alimentation et l'activité physique, faciliter l'échange entre pairs. Orienter les participants vers les nouvelles technologies pour approfondir les thématiques des modules.

Cet atelier se déroule en six séances de 2 heures, de 14h à 16h :

- à partir du lundi 1^{er} septembre 2025 à Saint-Paul
- à partir du mercredi 17 septembre 2025 à Ambazac

CONTACT

Secrétariat de l'ASEPT du Limousin - 05 55 49 85 57

E-mail : asept.limousin@limousin-msaservices.fr

Site internet : asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-nutri-activ

Secteurs géographiques



CC DE NOBLAT



CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE



Communes concernées :

● Saint-Paul

● Ambazac

Atelier CUISINE

ASSOCIATION LA MARGUERITE

Atelier de cuisine convivial, organisé un mardi par mois de 14h30 à 16h30.

CONTACT

Secrétariat de la Marguerite - 05 55 01 35 94

E-mail : contact@lamargueriteasso.fr

Site internet : lamargueriteasso.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE



Commune concernée :

- Limoges

PRÉVENTION, DÉPISTAGE ET PRISE EN CHARGE DES TROUBLES DE LA NUTRITION DES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS EN SITUATION DE HANDICAP

PÔLE ADULTES DOMICILE 87 APF FRANCE HANDICAP

Information des personnes et de leurs aidants et mise à disposition de fiches repère (équilibre alimentaire général et spécifique à certaines pathologies, choix des aliments et conditionnement en textures adaptées en prévention des fausses routes).

Réalisation de bilans avec la diététicienne et suivi à domicile du programme personnalisé.

CONTACTS

Muriel REYROLLE ou Sophie BAZO - 05 55 33 97 67

E-mail : muriel.reyrolle@apf.asso.fr, sophie.bazo@apf.asso.fr

Site internet : ssaad87apf.wordpress.com

Secteur géographique



ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT

► Communes concernées :

- Les interventions se feront au domicile des personnes quel que soit leur lieu d'habitation

MANGER POUR VIVRE, VIVRE POUR MANGER - LA CONVIVIALITÉ AUTOUR DU REPAS

FAMILLES RURALES 2

Fonctionnement : un bus passe chercher à leur domicile les personnes inscrites à l'atelier. Elles sont conduites au local de l'association où une animatrice les accueille.

Elles se répartissent en trois groupes pour confectionner l'entrée, le plat et le dessert qui composeront le déjeuner.

Après dégustation du repas, les participants sont ramenés à leur domicile vers 14h.

CONTACT

Mireille BOUDET - 05 55 09 30 86

E-mail : afr2.styrieix@wanadoo.fr

Site internet : famillesrurales.org/saint-yrieix

Secteur géographique



CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

► Communes concernées :

- Saint-Yrieix-la-Perche
- Coussac-Bonneval
- Glandon

Atelier SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT

ASEPT DU LIMOUSIN

Objectif : lutter contre l'isolement tout en responsabilisant et favorisant la prise de conscience des dangers de la route.

Cet atelier se déroule sur une journée complète : alternance de théorie avec un module de conduite supervisée ; accompagnés d'un moniteur d'auto-école du secteur les participants partent chacun conduire afin de pouvoir appréhender les difficultés qu'ils peuvent rencontrer sur la route et être étayés par un professionnel de la route.

Un repas convivial gratuit est partagé entre les participants et les animateurs le midi.

- Ladignac-le-Long, le jeudi 20 mars 2025 de 9h à 17h
- La Chapelle-Montbrandeix, le jeudi 27 mars 2025 de 9h à 17h
- Saint-Priest-sous-Aixe, le jeudi 3 avril 2025 de 9h à 17h
- Ambazac, le jeudi 15 mai 2025 de 9h à 17h

CONTACT

Secrétariat de l'ASEPT du Limousin - 05 55 49 85 57

E-mail : asept.limousin@limousin-msaservices.fr

Site internet : asept-limousin.fr/fiche-atelier/sante-vous-bien-au-volant

Secteurs géographiques

📍 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

📍 CC OUEST LIMOUSIN

📍 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

📍 CC DU VAL DE VIENNE

► Communes concernées :

● Ladignac-le-Long

● Saint-Priest-sous-Aixe

● La Chapelle-Montbrandeix

● Ambazac

Atelier PRÉVENTION ROUTIÈRE ET CONDUITE

UNA OUEST 87

Cet atelier animé par un moniteur d'auto-école et encadré par des animateurs, se déroule en séances de 2 heures, une fois par semaine.

Il permet de faire le point sur les évolutions du Code de la route, de prendre conscience des ses capacité sensorielles, motrices et cognitives mais aussi des dangers de la route et de les prévenir.

Objectif : continuer à conduire pour garder sa place à part entière dans la société et assurer ses besoins quotidiens (courses, accès aux soins, loisirs...).

Un goûter est offert à chaque fin de séance.

CONTACT

Claudette TÊTE - 05 55 02 46 01

E-mail : c.tete@unaouest87.fr

Site internet : unasaintjunien.fr

Secteurs géographiques



CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN



CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS



CC OUEST LIMOUSIN



CC DU VAL DE VIENNE



CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ



Communes concernées :

- Saint-Junien avec possibilité d'ouvrir sur les communes des secteurs ci-dessus

Atelier PRÉVENTION DES CHUTES

**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LIMOGES /
SERVICE ANIMATIONS LOISIRS SENIORS**

Un professeur en activité physique adaptée propose un programme de renforcement musculaire et un travail de l'équilibre qui va permettre de limiter la chute chez la personne âgée et éviter les conséquences qui en découlent (physiques, psychologiques, lien social).

Son action se déroule une fois par semaine pendant 2 heures.

Les seniors pourront participer à trois sessions de 12 séances par session.

CONTACT

Service animations loisirs seniors - 05 55 45 97 79

ou 05 55 45 97 55

E-mail : als@limoges.fr

Site internet : limoges.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Commune concernée :

- Limoges

Atelier SAVOIR SE RELEVER APRÈS UNE CHUTE

UNA OUEST 87

Cet atelier, animé par un éducateur d'activité physique adaptée et encadré par des animateurs, se déroule en séances de 2 heures, une fois par semaine.

Il s'adresse aux personnes présentant des risques de chutes ou ayant déjà chuté, ainsi qu'aux aidants pour leur permettre d'appréhender la chute par de bonnes pratiques de relevé du sol grâce aux meubles et objets du domicile.

L'atelier se déroule en situation réelle (salle meublée) avec des activités sous formes de jeux tout en créant du lien social.

Un goûter est offert à chaque fin de séance.

Transport organisé gratuitement à la demande.

CONTACT

Claudette TÊTE - 05 55 02 46 01

E-mail : c.tete@unaouest87.fr

Site internet : unasaintjunien.fr

Secteurs géographiques



CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN



CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ



CC OUEST LIMOUSIN



CC DU VAL DE VIENNE



CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS



Commune concernée :

● Saint-Junien

« P'ART À CHUTE »

MUTUALITÉ FRANÇAISE NOUVELLE-AQUITAINE

Quatre ateliers de 2h30 pour entretenir la forme des seniors et limiter le risque de chutes, animés par un professionnel de la prévention et un artiste (selon le thème de la séance : un photographe, un musicien, une danseuse, une diététicienne).

Les participants se mettent en situation, expérimentent de manière ludique diverses activités pour comprendre l'équilibre, pour prendre soin de sa vue et son audition et pour éviter l'inactivité physique et la dénutrition.

CONTACT

Julien MORATILLE - 06 45 20 18 75

E-mail : julien.moratille@n.aquitaine.mutualite.fr

Site internet : nouvelle-aquitaine.mutualite.fr

Secteur géographique



ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

► Communes concernées :

- Ambazac
- Bessines-sur-Gartempe
- Nantiat

Atelier PRÉVENTION DES CHUTES

NEOSILVER

Bouger en toute sérénité, c'est possible ! Cet atelier en 10 séances hebdomadaires vous invite à retrouver confiance dans vos mouvements et à entretenir votre condition physique au quotidien.

Au programme :

- des exercices simples et adaptés pour améliorer votre équilibre et votre souplesse,
- des astuces pour prévenir les chutes et bouger en toute sécurité,
- un moment convivial pour prendre soin de soi tout en se faisant plaisir.

Les petits plus : la première et la dernière séance (1h30) vous permettront d'échanger davantage et de faire le point sur vos progrès !

CONTACT

Téléphone : 01 89 71 01 36

E-mail : contact-retraite@neosilver.fr

Site internet : neosilver.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE



Commune concernée :

- Bonnac-la-Côte

Atelier

SOMMEIL

ASEPT DU LIMOUSIN

Le sommeil est un besoin physiologique et fondamental : un être humain passe environ le tiers de sa vie à dormir.

C'est en s'appuyant sur cette constatation et sur les études menées par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance que ces ateliers ont été créés.

Au travers de six séances de 2 heures les participants apprennent à mieux comprendre les mécanismes de sommeil et les facteurs pouvant avoir une incidence sur ce dernier.

À partir du lundi 20 octobre 2025 de 14h à 16h.

CONTACT

Secrétariat de l'ASEPT du Limousin - 05 55 49 85 57

E-mail : asept.limousin@limousin-msaservices.fr

Site internet : asept-limousin.fr/fiche-atelier/atelier-sommeil

Secteur géographique



CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

► Commune concernée :

- Glandon

Atelier

SOMMEIL - SOPHROLOGIE

UNA OUEST 87

Cet atelier, animé par un sophrologue-hypnothérapeute et encadré par des animateurs, se déroule en séances de 3 heures, une fois par semaine.

Contenu : informer et sensibiliser sur les causes (physiques, psychologiques...) et conséquences des troubles du sommeil, les troubles du comportement, la nervosité, le stress...

Cet atelier aidera les participants à mieux comprendre le sommeil, le stress, à identifier les perturbations.

Objectif : adopter les bons réflexes pour améliorer la qualité du sommeil, avoir un meilleur état physique et psychologique grâce aux conseils et techniques de relaxation et de sophrologie.

Un goûter est offert à chaque fin de séance.

Transport organisé gratuitement à la demande.

CONTACT

Claudette TÊTE - 05 55 02 46 01

E-mail : c.tete@unaouest87.fr

Site internet : unasaintjunien.fr

Secteurs géographiques

CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

CC OUEST LIMOUSIN

CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

CC DU VAL DE VIENNE

► Communes concernées :

- Saint-Junien
- Cussac
- Possibilité d'ouvrir sur les communes des secteurs ci-dessus

Atelier SOMMEIL - RÉVEILLER SON BIEN-ÊTRE

NEOSILVER

Et si vous redécouvriez le plaisir de bien dormir ? NEOSILVER vous propose un atelier en quatre séances de 2 heures pour mieux comprendre votre sommeil et retrouver un bien-être durable. Au programme :

- explorer les cycles du sommeil et leurs mystères,
- découvrir les changements naturels liés à l'âge,
- recevoir des conseils pratiques et personnalisés pour améliorer vos nuits et vos journées,
- apprendre des techniques de relaxation.

Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, cet atelier vous permettra de prendre soin de vous et de votre sommeil tout en partageant avec d'autres participants.

CONTACT

Téléphone : 01 89 71 01 36

E-mail : contact-retraite@neosilver.fr

Site internet : neosilver.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Communes concernées :

● Limoges

● Bonnac-la-Côte

Atelier

« ADAPT ET TOIT »

SOLIHA TERRES-OCÉAN

SOLIHA propose un atelier ludique et convivial pour bien vieillir chez soi. Les seniors doivent résoudre une série d'énigmes en lien avec plusieurs sujets du vieillissement à domicile (habitat, santé, mémoire, lien social...). Cette animation ludique leur permet d'échanger entre eux mais également avec un animateur professionnel du grand âge. Ils repartent avec un « passeport d'agir » qui donne des conseils personnalisés par rapport à leurs besoins sur l'ensemble des sujets abordés.

CONTACT

Téléphone : 05 55 10 18 78

E-mail : contact.hautevienne@solihha.fr

Site internet : limousin.solihha.fr

Secteur géographique



ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT



Communes concernées :

- Interventions sur l'ensemble du département

« Cap'Autonomie » BY ADV'VITAM ET RESANTÉ-VOUS

ADV'VITAM

Soutenir les capacités psycho-sociales pour améliorer l'autonomie de la personne

ADV'VITAM, en collaboration avec ReSanté-Vous et d'autres acteurs du territoire, propose après une évaluation de la fragilité et selon les résultats, un bilan complémentaire des capacités psycho-sociales pour soutenir la personne âgée à investir positivement sa prévention et intégrer un atelier de groupe sur son secteur. Un programme de 15 séances centré sur le sentiment de sécurité pour sortir du domicile sera déployé.

Pour les zones rurales, ADV'VITAM et ReSanté-Vous vont déployer deux programmes de prévention primaire « TaPAS » afin de pouvoir offrir un programme validé pour soutenir le maintien à domicile tout en luttant contre l'isolement.

CONTACT

Ghizlane BOUKHARI - 05 55 79 19 47

E-mail : contact@advvitam.com

Site internet : advvitam.com

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Communes concernées :

- Limoges et périphérie

Atelier

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, MÉMOIRE ET ALIMENTATION

NEOSILVER

Prenez soin de vous grâce à une approche globale ! Cet atelier unique, composé de 10 séances de 1h30, pour explorer des thématiques essentielles à votre bien-être :

- activité physique adaptée : bougez en douceur pour entretenir votre forme et prévenir les chutes.
- stimulation cognitive : des exercices ludiques pour renforcer votre mémoire et vos capacités mentales.
- alimentation : des conseils pratiques pour une alimentation équilibrée et savoureuse.

Cet atelier global vous sensibilisera à l'importance de prendre soin de votre corps et de votre esprit, dans une ambiance conviviale et bienveillante. Vous co-construisez le calendrier de votre semaine type, qui intègre des actions concrètes de prévention dans votre vie de tous les jours (nutrition, activité physique...), des bons plans et des conseils pour poursuivre votre parcours de prévention au quotidien.

CONTACT

Téléphone : 01 89 71 01 36

E-mail : contact-retraite@neosilver.fr

Site internet : neosilver.fr

Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Commune concernée :

● Limoges

Atelier santé

« PRENEZ SOIN DE VOUS »

ACTIMAD

Un cycle de 3 séances d'échanges et de 3 conférences débats autour des thèmes suivants :

- la prévention des chutes
- la santé bucco dentaire
- la vie affective

CONTACT

Léa THALAMY - 05 55 06 15 58

E-mail : communication@actimad.fr

Site internet : actimad.fr

Secteurs géographiques



CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ



CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

► Communes concernées :

● Bellac

● La Meyze

AUTRES ORGANISMES



D'autres acteurs

QUI LUTTENT CONTRE L'ISOLEMENT

▶ PETITS FRÈRES DES PAUVRES DE LIMOGES

L'association participe à la lutte contre l'isolement et la solitude des personnes âgées, prioritairement les plus démunies. Par ses actions (visites à domicile ou en établissements, séjours, sorties), elle permet aux personnes de recréer des liens, de reprendre goût à la vie et de faire partie du monde qui les entoure.

Que vous soyez isolé-e ou que vous souhaitiez vous engager, rejoignez l'équipe !

Petits Frères des Pauvres de Limoges

14 rue Adrien Tarrade - 87000 LIMOGES

Tél : 05 55 79 90 59 - Port : 06 95 59 15 23

pfp.limoges@petitsfreresdespauvres.fr

petitsfreresdespauvres.fr

▶ FAMILLES RURALES

L'association met en place et coordonne des réseaux voisins-neurs-voisinés. Des bénévoles formés, adhérents de l'association visitent les personnes seules qui en manifestent le besoin et en ont fait la demande. Ces visites de courtoisie permettent de tisser, maintenir des liens et rompre l'isolement.

Fédération Familles Rurales Haute-Vienne

Tél : 09 62 03 55 87

fd.haute-vienne@famillesrurales.org ou michelle.lassire@famillesrurales.org

▶ L'ASSOCIATION AU BOUT DU FIL

Au bout du fil appelle gratuitement et chaque semaine, toute personne âgée seule qui en fait la demande. L'occasion pour elle de bavarder et de conserver un lien social.

Tél : 01 70 55 30 69

▶ ASSOCIATION SOINS ET SANTÉ

Sur Limoges, à travers le dispositif «Voisinons ensemble» créé par l'association, deux jeunes en service civique favorisent les liens sociaux auprès des personnes âgées, dans une optique de prévention de l'isolement et de la solitude à domicile.

Tél : 05 55 33 99 00

secretariat@soinsante-limoges.com

soinsante-limoges.com

▶ SOLITUDE'ÉCOUTE

Ce service d'écoute mis en place par les Petits Frères des Pauvres est destiné aux personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude, d'isolement et de mal-être. Ce numéro gratuit, anonyme et confidentiel est ouvert tous les jours.

Tél : 0800 47 47 88

► CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LIMOGES

Visites de convivialité sur Limoges : un temps de visite hebdomadaire à domicile et/ou un accompagnement à la mobilité ou au numérique. Moments de partage et de complicité, ces visites sont réalisées par des jeunes en service civique.

Des permanences multimédia sans rendez-vous ont lieu également les mardis et les jeudis matins pour poser des questions, s'initier ou se perfectionner dans la pratique informatique, internet ou l'utilisation d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone.

Maison des Seniors

Tél : 05 55 45 85 00

maisondesseniors@limoges.fr

► ASSOCIATION UNIS-CITÉ

L'association Unis-Cité est pionnière dans la mobilisation de jeunes en service civique.

Ces jeunes volontaires réalisent des missions utiles, au service des autres :

- visite de convivialité auprès de personnes âgées isolées : discussions, jeux, sorties, jardinage, cuisine, numérique, ...
- visite auprès des personnes en situation de handicap : donner du temps de répit aux aidants, discussions, jeux, sorties,

À l'écoute des personnes, notre binôme de jeunes proposera des activités qui permettront de passer un temps jovial à travers des échanges intergénérationnels.

Visites gratuites pour tous.

Tél : 06 18 47 58 05

► PRÉVENIR LA DÉNUTRITION



Ensemble, agissons pour une meilleure prise en charge nutritionnelle des personnes âgées et des personnes en situation de handicap de Nouvelle-Aquitaine.

L'état nutritionnel d'une personne résulte de l'équilibre entre les apports alimentaires et les pertes en énergie et en protéines.

La dénutrition augmente le risque de mortalité, d'infection, de chutes et de perte d'autonomie.

L'excès de poids touche environ 47 % des Français avec de multiples conséquences néfastes telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, cancer et la perte d'autonomie.

Afin de prévenir les problèmes nutritionnels, vous pouvez retrouver sur notre site rubrique «Ressources», différentes fiches pour équilibrer son alimentation, avoir des conseils lorsque le goût est altéré, des informations sur l'importance des protéines..., un kit de repérage des problèmes nutritionnels pour les aidants familiaux et/ou professionnels.

CERENUT (Centre Ressources Nutrition de la Nouvelle Aquitaine)

Résidence l'Art du Temps - 16 rue du Cluzeau - 87170 ISLE

Tél : 05 55 78 64 36 - contact@cerenut.fr - www.cerenut.fr

Créé en 2022 sous l'impulsion de l'Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine (ARS), CERENUT est né de la transformation du réseau ville-hôpital Limousin Nutrition (LINUT), auparavant en charge de l'amélioration de la prise en charge nutritionnelle des personnes âgées en Limousin, en Centre ressources régional nutrition incluant désormais les personnes en situation de handicap et ce sur l'ensemble du territoire néo-aquitain.

► LIRE ET FAIRE LIRE

« Lire et faire lire », née en 1999, a pour ambition de mettre en relation des personnes retraitées ou âgées de plus de 50 ans, avec des enfants dans le but de leur donner le goût du livre. En effet, les lecteurs bénévoles interviennent auprès de leur jeune public pour transmettre le plaisir de la lecture et partager un moment de convivialité et de complicité. En Haute-Vienne, l'UDAF 87 et la Ligue de l'Enseignement coordonnent ensemble cette action et les plus de 120 bénévoles qui la composent. Les lecteurs interviennent sur toutes structures éducatives du département qui le souhaitent (écoles, crèches, accueils de loisirs, collèges) pour offrir un temps de partage et d'échange autour des livres.

Si vous êtes âgé de plus de 50 ans, que vous adhérez à cette dimension de solidarité intergénérationnelle, et que vous bénéficiez de temps libre (environ ½ heure, une heure au plus par semaine), contactez les relais départementaux pour connaître la marche à suivre.

Valérie Anzalric (FOL) - 05 55 03 36 16
Johanna Tricard (UDAF) - 05 55 10 93 33
lirefairelire87@gmail.com

UDAF 87

► LIRE ENSEMBLE

Lire Ensemble est une action qui propose à des bénévoles d'animer des séances de lecture auprès d'adultes en situation de vulnérabilité (âgées, en situation de handicap, en précarité sociale et/ou économique...) accueillies en structures ou vivant à domicile. Les séances de lecture sont co-construites avec les structures accueillantes afin de répondre aux besoins et spécificités des personnes accompagnées.

Vous aimez lire ? Vous aimez le contact avec les autres ? Vous avez du temps à consacrer à une activité bénévole ? Vous souhaitez vous sentir utile et rencontrer d'autres bénévoles ? Ou vous souhaitez bénéficier des lectures pour vous ou votre structure ?

Contactez l'UDAF 87 et prenez part à cette action de lecture et de partage en direction de publics vulnérables. Des formations spécifiques sont proposées aux bénévoles (choix des supports de lecture, lecture à voix haute, connaissance du public).

Pauline Massaloux - 06 61 70 96 83
pmassaloux@udaf87.asso.fr

FAITES DU SPORT

après 60 ans !



CDOS
HAUTE - VIENNE

► POURQUOI ?

Pratiquer une activité physique régulière c'est préserver sa santé. Pratiquée régulièrement, l'activité physique :

- diminue les risques de maladies (cardiovasculaires de 20 à 50%, d'obésité et de diabète de type 2 de 30 à 50%, des cancers du sein et du colon de 25%) ;
- diminue la mortalité et augmente la qualité de vie ;
- permet de prévenir l'ostéoporose notamment chez la femme ;
- permet de maintenir l'autonomie des personnes ;
- est associée à une amélioration de la santé mentale (anxiété, dépression) ;
- permet une amélioration de la qualité et de la quantité de sommeil...

(source Inserm- Expertise collective « Activité physique » (2008) et Anses – Avis et rapport relatifs à l'« Actualisation des repères du PNNS : Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité », 2016)

► POUR QUI ?

Tout le monde ! Quel que soit votre âge et votre condition physique, vous pouvez pratiquer une activité physique régulière.

► COMMENT ?

De nombreuses associations existent sur le département et ont, pour la plupart, des sites de pratique sur tout le territoire de la Haute-Vienne.

► LIMOUSIN SPORT SANTÉ

Pour qui : personnes atteintes de pathologies (cancer, diabète, obésité...) ou sédentaires.

Description : le sport peut se pratiquer sur prescription médicale, soit à titre thérapeutique, soit en prévention des risques : risques cardiaques, risques de cancers, de diabète...

Limousin Sport Santé met en place des passerelles qui permettent aux personnes atteintes de pathologies ou éloignées de l'activité physique de se remettre en mouvement en douceur et d'intégrer, par la suite, des associations sportives.

Limousin Sport Santé

limousinsportsante@orange.fr

Tél : 06 87 08 54 78

► EPGV (ÉDUCATION PHYSIQUE ET GYMNASTIQUE VOLONTAIRE)

Pour qui : tout public.

Description : activités diversifiées : vitalité, cardio, bien-être, renforcement musculaire... Des activités pour tous les âges et tous les publics à un tarif très attractif. Cette pratique du sport vise le bien-être physique, psychologique et social de tous les publics. Elle prend en compte la personne dans sa globalité.

**Comité départemental d'éducation physique et de gymnastique
volontaire de la Haute Vienne**

Tél : 05 55 79 28 77

codep.gv87@orange.fr

► RETRAITE SPORTIVE

Pour qui : personnes de 50 ans et plus.

Description : la retraite sportive propose une offre qui n'est pas axée vers la compétition mais uniquement vers la convivialité, la dépense physique et la santé. Une licence unique permet de participer à des séjours sportifs, de pratiquer de nombreuses activités adaptées aux personnes de plus de 50 ans. Le concept "Sport, Senior, Santé"® est développé afin de préserver le capital santé des membres appartenant à nos associations.

Comité départemental de retraite sportive de la Haute-Vienne

Tél : 06 12 01 13 35

mariechristine.helias@neuf.fr

► SPORT ADAPTÉ

Pour qui : pour les personnes ayant des déficiences mentales (autisme, trisomie) et/ou psychiques (dépression, anxiété).

Description : offrir à ces sportifs, quels que soient leurs désirs, capacités et besoins, la possibilité de choisir le sport de leur choix. Le Comité départemental Sport Adapté de la Haute-Vienne recense 7 clubs proposant des sports individuels et collectifs : handball, athlétisme, natation, tennis de table, judo...

Comité départemental de Sport Adapté de la Haute-Vienne

Tél : 06 71 54 87 64

sport.handi87chapeyronlucie@gmail.com

► HANDISPORT

Pour qui : pour les personnes en situation de handicap moteur et sensoriel.

Description : les clubs affiliés au Comité départemental Handisport 87 proposent des sports individuels ou collectifs : boccia, handifutsal, rugby-fauteuil, basket-fauteuil, bowling sourd, handball sourd, foot fauteuil électrique, natation...

Comité départemental Handisport de la Haute-Vienne

Tél : 06 72 25 79 80

cd87@handisport.org

ENVIE D'UN SPORT EN PARTICULIER ?

La plupart des disciplines sportives proposent des adaptations pour une pratique par et pour les seniors. Tennis, natation, randonnée pédestre, cyclisme, tennis de table, rugby, basket-ball, judo, pétanque... autant de disciplines qui proposent une pratique adaptée aux caractéristiques du public senior (adaptation des terrains, des exercices, de la taille du matériel...). Pour avoir des informations sur une discipline en particulier, contactez le CDOS 87 ou les comités départementaux de la discipline qui vous intéresse. Découvrez ainsi le basket santé, le tennis santé, le ping santé, le taïso et bien d'autres !

Tél : 05 55 79 20 87

hautevienne@franceolympique.com

Du mal à vous décider ?

Connectez-vous sur terre de sport 87 : www.terredesport87.fr pour découvrir des disciplines du territoire !



CONDUIRE AVEC LE TEMPS

seniors vigilants

Bon nombre de conducteurs seniors (de 75 ans et plus) possèdent encore toutes leurs facultés pour se déplacer aisément. Et le besoin d'autonomie est encore total, au quotidien, pour faire ses courses, se rendre chez un médecin, emmener les petits-enfants à l'école... ou partir en vacances.

L'association Prévention routière organise des réunions et ateliers sur la sécurité routière pour donner les clés d'une conduite en toute sécurité. Les dates non définies à l'heure de rédaction du présent catalogue sont disponibles en contactant l'association.

Vous avez un peu de temps libre et vous souhaitez agir pour une mobilité responsable et citoyenne, rejoignez l'association Prévention routière pour participer à des actions de sensibilisation auprès des enfants, des jeunes, des salariés ou encore des seniors.

Tél : 05 55 77 13 32

UTILISER INTERNET

et les outils numériques

Des lieux près de chez vous pour vous accompagner et vous faciliter l'utilisation des outils numériques :

- accès à internet, à du matériel, à une imprimante ;
 - aide ponctuelle aux démarches administratives en ligne ;
 - ateliers pour «découvrir» ou pour «aller plus loin» ;
 - des conseils dans l'utilisation de vos équipements (smartphone, tablette, ordinateurs).
- Pour connaître et contacter ces différents lieux et personnes ressources de Haute-Vienne (France Services, conseillers et médiateurs numériques, médiathèques, centres sociaux, associations, collectivités...) :

> Sur internet, une cartographie avec un répertoire d'adresses :

cartographie.societenumerique.gouv.fr

> Un interlocuteur qui vous orientera vers le lieu le plus adapté à votre demande au plus proche de chez vous :

Réseau des acteurs de l'inclusion numérique en Haute-Vienne

Tél : 07 66 51 72 76

QUELQUES SITES

utiles

pourbienvieillir.fr

Les caisses de retraite et Santé publique France vous aident à bien vivre votre âge. Différentes vidéos et explications peuvent vous informer sur les bons réflexes pour une vie plus autonome et en bonne santé.

haute-vienne.fr

Toutes les informations concernant les politiques départementales en faveur des seniors.

pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches.

agirc-arrco.fr

Au-delà du versement des retraites complémentaires, les caisses de retraite Agirc-Arrco développent une offre de service d'accompagnement et de prévention pour vivre mieux

VOUS AIDEZ PONCTUELLEMENT OU QUOTIDIENNEMENT UN PROCHE MALADE OU EN PERTE D'AUTONOMIE (parent, enfant, conjoint) ?

Ces actions sont faites pour vous !

► CAFÉ DES AIDANTS

ADPAD

Lieu d'échange et de rencontre animé par un psychologue et un travailleur social. Une thématique est abordée pour favoriser le partage de pratiques entre proches aidants. Une activité peut être proposée à la personne aidée sur le même temps.

En partenariat avec l'Association Française des Aidants.

Un samedi matin par mois, hors période estivale de 10h30 à 12h.

Zone d'intervention : à Limoges, pour les aidants du département

Tél : 06 33 87 92 04

Nathalie Cibert

n.cibert@adpad87.fr

adpad87.fr/cafes-des-aidants/

► CAFÉ DES AIDANTS ITINÉRANT

Soins et Santé

Les cafés des aidants itinérants permettent un soutien psychologique, un volet orientation vers les dispositifs existants et une occasion de sortir du quotidien. Cafés organisés dans des lieux culturels, animés par un travailleur social et un psychologue. Ces temps seront organisés sur les communes où se tiennent les accueils de jour itinérants de l'association Soins et Santé. Les rencontres font l'objet d'un programme thématique. Les cafés permettent un soutien psychologique, un volet orientation vers les dispositifs existants et une occasion de sortir du quotidien.

En partenariat avec l'Association Française des Aidants.

Zone d'intervention : Bessines-sur-Gartempe

Tél : 05 55 33 99 00 - Amandine Breton - Cécile Riffaud

secretariat@soinsante-limoges.com

soinsante-limoges.com

► GROUPES DE PAROLE AIDANTS ET MALADES CHRONIQUES

La Marguerite

Des groupes de partage d'expériences aidants et malades chroniques sont organisés les lundis de 14h30 à 16h00.

La Marguerite

95 rue Abbé Pierre - 87100 Landouge

Tél : 05 55 01 35 94

contact@lamargueriteasso.fr

lamargueriteasso.fr

Ces actions sont également ouvertes aux aidants de moins de 60 ans.

Pour plus d'informations, consultez le Guide des aidants sur :

www.haute-vienne.fr/publications/guide-des-aidants

► L'ÉCHAPPÉE BELLE DES AIDANTS

ADPAD

L'ADPAD et ses partenaires s'engagent à soutenir les aidants en organisant une semaine dédiée. Elle intervient au plus près des aidants en se rendant sur 5 communes du département, avec 5 thématiques prioritaires :

- L'information : se renseigner sur les aides existantes auprès des partenaires présents ;
- Le bien-être : proposer des activités de détente (bain sonore, réflexologie, yoga du rire) ;
- L'activité physique : pratiquer une activité physique « jeux de piste Victor » / jeux géants / Yoga assis) ;
- L'activité culturelle : proposer la projection d'un film, une pièce de théâtre, un spectacle ;
- La prévention : présentation de matériel adapté et conseils d'utilisation, escape game dans notre appartement pédagogique.

Nous souhaitons proposer un temps de répit à tous les aidants en leur permettant de se distraire, se ressourcer tout en s'informant, faire passer des informations et la prévention par des actions ludiques et moins conventionnelles.

En 2025, un Zoom sera mis sur les aidants actifs, la prévention commence par eux.

Lieux : Limoges, Bellac, Saint-Junien, Saint-Yrieix-la-Perche (à confirmer).

Marie-Laure Coudert

Tél : 05 55 10 11 85

ml.coudert@adpad87.fr

adpad87.fr

INDEX par COMMUNE

LIEN SOCIAL

ACTIVITÉ PHYSIQUE

SOMMEIL

MÉMOIRE /
STIMULATION COGNITIVE

NUTRITION

HABITAT /
CADRE DE VIE

BIEN-ÊTRE
ESTIME DE SOI

MOBILITÉ /
SÉCURITÉ ROUTIÈRE

ATELIERS DIVERS

USAGE DU NUMÉRIQUE

ÉQUILIBRE /
PRÉVENTION DES CHUTES

📍 COMMUNAUTÉ URBAINE LIMOGES MÉTROPOLE

Aureil

P13

Bonnac-la-Côte

P04 P46 P49

Chaptelat

P09 P21

Condat-sur-Vienne

P21 P28

Isle

P33

Limoges

P04 P10 P15 P16 P17 P18 P19 P21 P25 P26
P27 P28 P29 P30 P36 P38 P43 P49 P51 P52

Le Palais-sur-Vienne

P28

Panazol

P08 P20 P30

Le Vigen

P21

📍 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

Saint-Junien

P06 P11 P13 P22 P24 P26 P28 P42 P44 P48

Oradour-sur-Glane

P04 P24 P33

Rochechouart

P11 P28

Saint-Victurnien

P21 P24

 CC ELAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

Ambazac	P08	P20	P25	P28	P37	P41	P45
Bersac-sur-Rivalier	P23						
Bessines-sur-Gartempe	P08	P20	P45				
Breuilaufa	P31						
Le Buis	P31						
Chamborêt	P31						
Compreignac	P31						
Folles	P32						
Fromental	P32						
Nantiat	P04	P31	P45				
Razès	P32						
Saint-Sulpice-Laurière	P04						
Thouron	P31						
Vaulry	P31						

 CC OUEST LIMOUSIN

Cussac	P24	P48
La Chapelle-Montbrandeix	P28	P41
Cognac-la-Forêt	P11	
Oradour-sur-Vayres	P11	P24
Saint-Laurent-sur-Gorre	P21	P33
Saint-Mathieu	P33	

 CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

Nexon	P28
-------	-----

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

Arnac-la-Poste	P21
Bellac	P04 P08 P20 P21 P53
Berneuil	P31
Cieux	P28 P31
Le Dorat	P33
Lussac-les-Églises	P04 P28
Magnac-Laval	P12 P25
Saint-Sulpice-les-Feuilles	P04 P14

 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

Coussac-Bonneval	P40
Glandon	P40 P47
Ladignac-le-Long	P41
La Meyze	P04 P08 P20 P53
Saint-Yrieix-la-Perche	P04 P25 P28 P40

 CC GARTEMPE - SAINT-PARDOUX

Châteauponsac	P08 P20 P28
Roussac	P31
Saint-Pardoux-le-Lac	P21 P32
Saint-Sornin-Leulac	P28
Saint-Symphorien-sur-Couze	P31

 CC DU VAL DE VIENNE

Aixe-sur-Vienne	P05
Burnnac	P04
Saint-Priest-sous-Aixe	P41

📍 CC BRIANCE-COMBADE
Châteauneuf-la-Forêt P04
Saint-Méard P28

📍 CC DES PORTES DE VASSIVIÈRE
Eymoutiers P33

📍 CC DE NOBLAT
Champnétery P28
Saint-Bonnet-Briance P28
Saint-Léonard-de-Noblat P04
Saint-Paul P04 P37

📍 CC BRIANCE SUD HAUTE-VIENNE
Saint-Germain-les-Belles P21

📍 ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT
P03 P18 P21 P28 P34 P35 P39 P50



+ d'infos

Pôle personnes âgées - personnes handicapées
Tél : 05 44 00 11 30



Édité par :

**CONSEIL DÉPARTEMENTAL
DE LA HAUTE-VIENNE**

11 Rue François Chénieux
87000 Limoges

