

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'autonomie¹, 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'autonomies 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 !

ACTIVITÉ PHYSIQUE

P 05 À 29

ALIMENTATION

P 30 À 33

BIEN-ÊTRE / ESTIME DE SOI

P 34 À 40

ÉQUILIBRE / PRÉVENTION DES CHUTES

P 41 ET 42

LIEN SOCIAL

P 43 À 51

MOBILITÉ / SÉCURITÉ ROUTIÈRE

P 52

SANTÉ COGNITIVE

P 53 À 57

SOMMEIL

P 58 ET 59

USAGE DU NUMÉRIQUE

P 60 À 62

AUTRES ORGANISMES

P 63 À 67

INDEX DES ATELIERS PAR COMMUNE

P 68 À 71

CORPS ET QUOTIDIEN

EHPAD CHABATZ D'ENTRAR À ROCHECHOUART

Séances d'activité physique pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Plusieurs types d'ateliers sont proposés : gymnastique, danse, parcours de motricité en extérieur, etc. Les séances sont animées par l'association Siel Bleu.

► Public concerné :

- Résidents de l'Ehpad ou personnes accompagnées par le Centre de ressource territorial

CONTACT

Estelle FURET - 05 55 03 62 21

E-mail : mr.roczechouart@croix-rouge.fr

Site internet : croix-rouge.fr/etablissement-d-hebergement-pour-personnes-agees-dependantes-residence-du-chatenet

Secteur géographique

 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

► Communes concernées :

- Rochechouart et communes avoisinantes

BOUGEONS TOUJOURS

EHPAD CHABATZ D'ENTRAR À ROCHECHOUART

Séances d'activité physique adaptée à la mobilité de chacun.

► Public concerné :

- Résidents de l'Ehpad ou personnes accompagnées par le Centre de ressource territorial

CONTACT

Estelle FURET - 05 55 03 62 21

E-mail : mr.roczechouart@croix-rouge.fr

Site internet : croix-rouge.fr/etablissement-d-hebergement-pour-personnes-agees-dependantes-residence-du-chatenet

Secteur géographique



CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

► Communes concernées :

- Rochechouart et communes avoisinantes

DANSE ET SOUVENIR

EHPAD CHABATZ D'ENTRAR À ROCHECHOUART

Séances de danse adaptée aux personnes en perte de mobilité.

► Public concerné :

- Résidents de l'Ehpad ou personnes accompagnées par le Centre de ressource territorial

CONTACT

Estelle FURET - 05 55 03 62 21

E-mail : mr.roczechouart@croix-rouge.fr

Site internet : croix-rouge.fr/etablissement-d-hebergement-pour-personnes-agees-dependantes-residence-du-chatenet

Secteur géographique



CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

► Communes concernées :

- Rochechouart et communes avoisinantes

Atelier ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

LE CHAPEAU MAGIQUE

Séances d'activité physique adaptée aux capacités et au rythme de chacun.

CONTACT

Marcello MAKENGO MANTUA - 07 69 61 89 14

E-mail : marcellom.lcm@gmail.com

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Zone d'intervention :

- Centre social Le chapeau magique, rue Irène et Frédéric Joliot Curie à Limoges

Prévention par la **PRÉSERVATION DE L'AUTONOMIE À DOMICILE** via l'activité physique chez le sujet âgé et son aidant

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE (CHU) DE LIMOGES - UNITÉ DE PRÉVENTION, DE SUIVI ET D'ANALYSE DU VIEILLISSEMENT (UPSAV)

Séances collectives et individuelles (à domicile) d'activité physique pour des personnes âgées de plus de 60 ans, ainsi que leurs proches aidants.

► **Public concerné :**

- Patients pris en charge par l'UPSAV

CONTACT

Marie-Émilie LEBLOND - 05 55 05 80 94

E-mail : marie-emilie.leblond@chu-limoges.fr

Site internet : chu-limoges.fr/service-medical/unite-de-prevention-de-suivi-et-danalyse-du-vieillissement-upsav

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► **Zone d'intervention :**

- Limoges métropole

Atelier POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA PRÉVENTION DES CHUTES

MUTUELLE NATIONALE DU BIEN-VIEILLIR

Pour les résidents de l'Ehpad Les Bayles à Isle, des séances d'activité physique sont proposées, ainsi que des exercices cognitifs et ludiques.

► **Public concerné :**

- Résidents de l'Ehpad Les Bayles à Isle

CONTACT

Catherine GIVEL-RAUZY - 06 30 43 87 94

E-mail : direction.bayles@mutuelle-mbv.fr

Site internet : mutuelle-mbv.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► **Zone d'intervention :**

- Limoges métropole

De l'individuel au collectif, L'ACCOMPAGNEMENT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME VECTEUR DE L'AUTONOMIE

GROUPEMENT D'EMPLOYEURS APA - SANTÉ NUTRITION
(GE APA SANTÉ NUTRITION)

Exercices de mise ou remise en mouvement des personnes pour des besoins spécifiques. L'accompagnement est adapté et sur mesure, progressif et convivial. Séance se déroulant dans un cadre bienveillant permettant à chaque personne de s'épanouir dans les différentes activités proposées.

CONTACT

Kevin BENTEJAC - 06 63 20 42 19

E-mail : kevin.bentejac@ge-apa-sante.com

Site internet : ge-apa-sante.com

Secteurs géographiques



CU LIMOGES MÉTROPOLE



CC OUEST LIMOUSIN



CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN



CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ



CC ÉLAN LIMOUSIN AVENIR NATURE



CC DES PORTES DE VASSIVIÈRE

► Communes concernées :

● Oradour-sur-Glane

● Le Dorat

● Isle

● Oradour-sur-Vayres

● Eymoutiers

● Ambazac

La Maison des Seniors HORS LES MURS

CCAS DE LIMOGES

Ateliers d'activité physique adaptée à destination des seniors de la ville de Limoges pour sortir de l'isolement et recréer du lien social.

CONTACT

Bruno SUPLISSON - 05 55 45 85 00

E-mail : maisondesseniors@limoges.fr

Site internet : limoges.fr/annuaire-des-services/maison-des-seniors

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Zones d'intervention :

- Quartier des Coutures
- Quartier de La Bastide

PRENONS L'ÂGE DU BON CÔTÉ

CCAS DE LIMOGES

Programme combiné d'activité physique et d'alimentation, animé par un binôme de professionnels.

CONTACT

Service animation loisirs seniors du CCAS de Limoges -

05 55 45 97 79 ou 05 55 45 97 55

E-mail : als@limoges.fr

Site internet : limoges.fr/pratique/animations-et-loisirs

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLÉ



Commune concernée :

- Limoges

OBJECTIF FORME ET BIEN-ÊTRE

CCAS DE LIMOGES

Nombreux exercices de prévention et de bien-être de type antalgym, auto-réflexologie, tennis de table, self defense, ateliers sommeil, ateliers prévention des chutes.

CONTACT

Service animation loisirs seniors du CCAS de Limoges -

05 55 45 97 79 ou 05 55 45 97 55

E-mail : als@limoges.fr

Site internet : limoges.fr/pratique/animations-et-loisirs

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE



Commune concernée :

- Limoges

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

CCAS DE LIMOGES

Exercices de prévention-santé pour un maintien ou une remise en activité physique.

CONTACT

Service animation loisirs seniors du CCAS de Limoges -

05 55 45 97 79 ou 05 55 45 97 55

E-mail : als@limoges.fr

Site internet : limoges.fr/pratique/animations-et-loisirs

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE



Commune concernée :

- Limoges

VITALITÉ ET ÉQUILIBRE

NEOSILVER

Séances d'activité physique de type renforcement musculaire, équilibre, techniques de relevé, précédées d'un diagnostic et d'un test fonctionnel.

CONTACT

Mairie de Ladignac-le-Long - 05 55 09 30 02

Secteur géographique



CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX



Commune concernée :

- Ladignac-le-Long

Prendre soin de soi POUR PRÉSERVER SON AUTONOMIE

LA MARGUERITE

Ateliers d'activité physique de type aquagym, renforcement musculaire, marche, yoga.

CONTACT

Association La Marguerite - 05 55 01 35 94

E-mail : contact@lamargueriteasso.fr

Secteurs géographiques



CU LIMOGES MÉTROPOLÉ



CC DE NOBLAT



CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ



CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX



CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN



CC ÉLAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

► Communes concernées :

● Limoges

● Saint-Junien

● Saint-Yrieix-la-Perche

● Magnac-Laval

● Saint-Léonard-de-Noblat

● Ambazac

Activité physique À L'ACCUEIL DE JOUR

VYV 3 CŒUR D'AQUITAINE

Activité physique adaptée proposée à l'accueil de jour, rue de Rochechouart à Limoges, avec la participation d'intervenants extérieurs et la mise en place d'un projet collectif.

CONTACT

Valérie DUPLESSY - 05 55 32 00 09

E-mail : vduplessy@vyv3-cda.fr

Site internet : vyv3-cda.fr/personnes-agees/accueil-de-jour-rue-de-rochechouart-limoges

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Zone d'intervention :

- Accueil de jour, rue de Rochechouart à Limoges

Activité physique AUX PETITES UNITÉS DE VIE (PUV)

VYV 3 CŒUR D'AQUITAINE

Activité physique adaptée proposée aux unités de vie Victor Thuillat et Les Coutures à Limoges, avec la participation d'intervenants extérieurs et la mise en place d'un projet collectif.

CONTACT

Téléphone : 05 55 32 06 98

E-mail : coutures@vyv3-cda.fr

Site internet : vyv3-cda.fr/personnes-agees/unite-de-vie-les-coutures-limoges

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Zones d'intervention :

- Unité de Vie, les Coutures,
3 et 5 rue René Caillé à Limoges
- Unité de Vie, 4 cité Victor Thuillat
à Limoges

PRENONS L'ÂGE DU BON CÔTÉ

MUTUALITÉ FRANÇAISE NOUVELLE-AQUITAINE

La Mutualité française Nouvelle-Aquitaine invite les seniors autonomes à 12 séances hebdomadaires, animées par un professionnel de la prévention, un enseignant en activité physique adaptée et une diététicienne. Ces ateliers en petit groupe (maximum 15 personnes) ont pour but d'encourager à la pratique d'une activité physique adaptée, d'augmenter le niveau d'activité physique, de réduire le niveau de sédentarité, d'améliorer les habitudes alimentaires et de favoriser le développement de liens sociaux.

CONTACT

Théo CAZIN - 07 55 65 47 60

E-mail : theo.cazin@n.aquitaine.mutualite.fr

Site internet : nouvelle-aquitaine.mutualite.fr

Secteur géographique



CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

► Communes concernées :

- Saint-Yrieix-la-Perche et communes voisines

Activité physique ADAPTÉE

EHPAD ADELINE

Activité physique adaptée à destination des résidents de l'Ehpad de Pierre-Buffière, de leurs proches et de l'accueil de jour. Deux groupes de 12 résidents bénéficieront d'activité physique adaptée.

► **Public concerné :**

- Résidents de l'Ehpad et de l'accueil de jour

CONTACT

Ehpad Adeline - 05 55 00 67 44

Secteur géographique



CC BRIANCE SUD HAUTE-VIENNE

► **Commune concernée :**

- Pierre-Buffière

Ateliers d'activité physique À L'EHPAD CLAUDE MADOUMIER

VYV 3 CŒUR D'AQUITAINE

Ateliers d'activité physique à l'Ehpad d'Aixe-sur-Vienne : gymnastique douce, stimulation physique... les activités sont adaptées à la mobilité des participants.

► Public concerné :

- Résidents de l'Ehpad

CONTACT

Ehpad Claude Madoumier - 05 55 70 10 00

Secteur géographique



CC DU VAL DE VIENNE

► Commune concernée :

- Aixe-sur-Vienne

Prévention en Ehpad PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

EHPAD JALOUNEIX BERTROFF

Séances d'activité physique réalisées par un enseignant spécialisé ou un kinésithérapeute : exercices d'assouplissements, coordination, posture. Les séances peuvent être réalisées en extérieur.

► Public concerné :

- Résidents de l'Ehpad

CONTACT

Ehpad Jalouneix Bertroff - 05 55 69 53 53

Secteur géographique



CC DES PORTES DE VASSIVIÈRE

► Commune concernée :

- Bujaleuf

Ateliers d'activité physique À L'EHPAD MICHEL MARQUET

VYV 3 CŒUR D'AQUITAINE

Ateliers d'activité physique à l'Ehpad des Cars : gymnastique douce, stimulation physique... les activités sont adaptées à la mobilité des participants.

► **Public concerné :**

- Résidents de l'Ehpad

CONTACT

Ehpad Michel Marquet - 05 55 36 90 20

Secteur géographique

📍 CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

► **Commune concernée :**

- Les Cars

Ateliers d'activité physique À L'EHPAD DE BOISSEUIL

VYV 3 CŒUR D'AQUITAINE

Ateliers d'activité physique animés par un enseignant de l'association Siel Bleu.

► **Public concerné :**

- Résidents de l'Ehpad

CONTACT

Ehpad de Boisseuil - 05 55 23 33 77

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► **Commune concernée :**

- Boisseuil

Atelier bien-vieillir

ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE

COMITÉ ÉDUCATIF PHYSIQUE DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
(CODEP EPGV 87)

Le CODEP EPGV 87, propose des séances d'activité physique. Accessibles à tous et adaptées au niveau et aux capacités de chacun, ces séances s'appuient sur les quatre piliers du sport santé : le cardio-respiratoire, le renforcement musculaire, l'équilibre et la souplesse.

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



TOUT LE DÉPARTEMENT

► Communes concernées :

- Tout le département

Activité physique et **BIEN-ÊTRE**

UNA OUEST 87

Animées par des éducateurs sportifs et encadrées par des animateurs, les séances durent 2 heures, à raison d'une fois par semaine. Le transport est gratuit et assuré par l'UNA.

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

► Communes concernées :

● Saint-Junien

● Saint-Victurnien

● Cussac

● Oradour-sur-Glane

Accompagnement à la reprise d'une activité physique adaptée après un **ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL**

CHU DE LIMOGES (ÉQUIPE HEMIPASS)

Dans le cadre des interventions de l'équipe mobile post Accident vasculaire cérébral (AVC), chez les patients résidant en Haute-Vienne, l'enseignant en activité physique adaptée accompagne les patients victimes d'un AVC à la reprise d'une activité physique régulière. Les interventions de l'enseignant sont réalisées à domicile.

CONTACT

HEMIPASS du CHU de Limoges - 05 55 05 86 09

E-mail : hemipass87@chu-limoges.fr

Secteur géographique



TOUT LE DÉPARTEMENT



Communes concernées :

- Tout le département

Découverte des ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

SIEL BLEU

L'objectif principal est de faire découvrir, par le biais d'un cycle, les activités physiques adaptées en proposant un panel très varié dans le but d'améliorer ou conserver les capacités physiques, cognitives et sociales, d'améliorer la qualité de vie et de poursuivre une activité physique dans le temps. Les thèmes abordés sont multiples : la mobilité et la souplesse articulaire, le renforcement musculaire ciblé, le contrôle postural statique et dynamique mais également la respiration, la relaxation ainsi que l'agilité, l'entraînement aux déplacements, fluidité de la marche, l'équilibre et enfin l'endurance générale (musculaire et cardiovasculaire).

CONTACT

Delphine CHALIER PUYBOUFAT - 07 61 86 65 97

E-mail : delphine.chalier@sielbleu.org

Site internet : sielbleu.org

Secteur géographique



TOUT LE DÉPARTEMENT

► Communes concernées :

- Saint-Priest-sous-Aixe
- Panazol
- Aureil
- Le Vigen
- Limoges
- Nexon
- Rilhac-Rancon
- Rochechouart
- Saint-Yrieix-la-Perche
- Saint-Méard
- Saint-Paul
- Saint-Martin-de-Jussac
- Champnétery
- Lussac-les-Églises
- Saint-Gence
- Champagnac-la-Rivière
- Saint-Junien
- Le Palais-sur-Vienne

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

APF FRANCE HANDICAP

Séances individuelles à domicile, réalisées par une diététicienne. Une étape de diagnostic est prévue avant la mise en place des objectifs. Des ajustements au cours de l'accompagnement peuvent être réalisés en cas de besoin. Le suivi individuel se conclut par un bilan. Des séances collectives sont ensuite proposées : atelier liste de courses, décryptage d'une étiquette, etc.

CONTACT

Julie LO CRASTO - 05 55 33 97 67

Site internet : haute-vienne.apf-francehandicap.org

Secteur géographique



TOUT LE DÉPARTEMENT

► Communes concernées :

- Tout le département

Atelier nutrition : BIEN SE NOURRIR POUR BIEN VIEILLIR

CCAS DE LIMOGES

Ateliers visant à prévenir la dénutrition et à favoriser une alimentation équilibrée (sensibilisation, partage d'outils, décriptages, etc.)

CONTACT

Maison des seniors - 05 55 45 85 00

E-mail : maisondesseniors@limoges.fr

Site internet : limoges.fr/annuaire-des-services/maison-des-seniors

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Zone d'intervention :

- Maison des seniors - 12 rue des Petites Maisons à Limoges

MANGER POUR VIVRE ET VIVRE POUR MANGER

ASSOCIATION DES FAMILLES RURALES II

Préparation et dégustation de plusieurs repas sains et conviviaux. Transport assuré par l'association en mini bus.

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 NUTRI'ACTIV

ASEPT

Ateliers de sensibilisation aux comportements alimentaires favorables à la santé et moments d'échanges.

CONTACT

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

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

Site internet : asept-limousin.fr

Repérage et prévention de LA PERTE D'AUTONOMIE À DOMICILE

VYV 3 CŒUR D'AQUITAINE

Séances de réflexologie au lieu de résidence des personnes accompagnées par le Service autonomie à domicile (SAD) VYV Domicile, en complément de leur prise en charge habituelle dans le cadre du programme « repérage et prévention de la perte d'autonomie à domicile ».

CONTACT

Valérie DUPLESSY - 05 55 32 83 22

E-mail : vduplessy@vyv3-cda.fr

Site internet : vyv3-cda.fr/services-a-la-personne/vyv-domicile-vienne

Secteur géographique



TOUT LE DÉPARTEMENT

► Communes concernées :

- Tout le département

Atelier parcours sérénité : (RE)TROUVER DU CONTRÔLE ET GÉRER SON STRESS

LE CHAPEAU MAGIQUE

Séances de sophrologie ou de psychologie en groupe : apports d'informations, exercices simples et pratiques (respirations, mouvements), temps d'échanges, mise en pratique (méditation guidée/visualisation positive).

CONTACT

Marcello MAKENGO MANTUA - 07 69 61 89 14

E-mail : marcellom.lcm@gmail.com

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Zone d'intervention :

- Centre social Le chapeau magique, rue Irène et Frédéric Joliot Curie à Limoges

Mamamé AU PLUS PRÈS

COMPAGNIE LES SINGULIERS ASSOCIÉS

Ateliers de théâtre proposés dans des Ehpad pour amener le vivre ensemble, stimuler la mémoire, jouer avec le travail de la voix et des émotions, amener l'estime de soi, l'écoute des autres, etc.

► **Public concerné :**

- Résidents des Ehpad

CONTACT

Célia LARANT ou Philippe DEMOULIN - 05 55 79 38 87

E-mail : singuliersassocies@gmail.com

Site internet : singuliersassocies@gmail.com

Secteurs géographiques

📍 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

📍 CC OUEST LIMOUSIN

📍 CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

📍 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE

► **Communes concernées :**

- Saint-Sulpice les Feuilles
- Châlus

- Bujaleuf
- Saint-Léonard-de-Noblat

- Cussac
- Rochechouart

Ateliers SOMMEIL

NEOSILVER

Ateliers collectifs de prévention pour les seniors autonomes : apport d'informations et exercices sur le sommeil et l'hygiène de vie.

CONTACT

Anaïs BERNARD - 07 61 64 42 755

E-mail : laparenthese.adultes@saint-junien.fr

Secteur géographique



CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN



Commune concernée :

- Saint-Junien

Prendre soin de soi pour PRÉSERVER SON AUTONOMIE

LA MARGUERITE

Ateliers de bien-être de type art thérapie, sophrologie, qi gong.

CONTACT

Association La Marguerite - 05 55 01 35 94

E-mail : contact@lamargueriteasso.fr

Secteurs géographiques



CU LIMOGES MÉTROPOLE



CC DE NOBLAT



CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE



CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX



CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN



CC ÉLAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

► Communes concernées :

- Limoges
- Saint-Junien
- Saint-Yrieix-la-Perche
- Landouge
- Saint-Léonard-de-Noblat
- Ambazac
- Magnac-Laval

Ateliers D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE RELAXATION

ASEPT DU LIMOUSIN

Divers ateliers sont proposés par l'Asept du Limousin sur les thématiques suivantes :

- « **Bien dans son corps, bien dans sa tête** » : ateliers d'activité physique adaptée et de relaxation ;
- « **Bien avec soi** » : ateliers de relaxation axés sur le bien-être mental et émotionnel ;
- « **Yoga du rire** » : séances de yoga du rire aux multiples bienfaits dont la prise de distance du quotidien, la gestion du stress et de la colère, la préservation du système immunitaire.

CONTACT

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

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

Site internet : asept-limousin.fr

Répit convivialité DES AIDANTS

LA MARGUERITE

Organisation de journées de « répit convivialité » pour les aidants des personnes âgées de plus de 60 ans. Animations réalisées par des binômes pair-aidant / professionnel.

► Public concerné :

- Proches aidants

CONTACT

Secrétariat de La Marguerite - 05 55 01 35 94

E-mail : contact@lamargueriteasso.fr

Site internet : lamargueriteasso.fr

Secteur géographique



TOUT LE DÉPARTEMENT

► Communes concernées :

- Tout le département

« P'ART À CHUTE »

MUTUALITÉ FRANÇAISE NOUVELLE-AQUITAINE

Pour entretenir leur forme et limiter le risque de chutes, les seniors autonomes sont invités à participer à 4 ateliers de 2h30, animés par un professionnel de la prévention, un intervenant artiste, un professionnel de santé (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 et les facteurs l'impactant : la vue, l'oreille, l'alimentation, le mouvement.

CONTACT

Julien MORATILLE - 06 45 20 18 75

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

Site internet : nouvelle-aquitaine.mutualite.fr

Secteurs géographiques



CC BRIANCE SUD HAUTE-VIENNE



CC BRIANCE-COMBADE



Communes concernées :

● Magnac-Bourg

● Châteauneuf

Atelier SAVOIR SE RELEVER APRÈS UNE CHUTE

UNA OUEST 87

Animées par un éducateur d'activité physique adaptée et encadrées par des animateurs, les séances durent 2 heures à raison d'une fois par semaine. Le transport est gratuit et assuré par l'UNA.

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

Visites de convivialité AUPRÈS DES SENIORS ISOLÉS

CCAS DE LIMOGES

Un réseau de bénévoles réalise des visites de convivialité auprès de seniors isolés.

CONTACT

Maison des seniors - 05 55 45 85 00

E-mail : maisondesseniors@limoges.fr

Site internet : limoges.fr/annuaire-des-services/maison-des-seniors

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE



Commune concernée :

- Limoges

SILVER GEEK

UNIS CITÉ

Des services civiques sont proposés pour des jeunes de 16 à 25 ans afin d'assurer des missions à destination de personnes âgées et de personnes aidantes : visites de courtoisie, diverses activités... Les jeunes volontaires sont également accompagnés dans leur projet d'avenir.

CONTACT

Pierre FOUGEREAU - 06 58 43 67 31

E-mail : pfougereau@uniscite.fr

Site internet : uniscite.fr/antenne/limoges

Secteur géographique



TOUT LE DÉPARTEMENT

► Zone d'intervention :

- Tout le département

Solidarité SENIORS

UNIS CITÉ

Des services civiques sont proposés pour des jeunes de 16 à 25 ans afin d'assurer des missions à destination de personnes âgées : visites de courtoisie, diverses activités... Les jeunes volontaires sont également accompagnés dans leur projet d'avenir.

CONTACT

Pierre FOUGEREAU - 06 58 43 67 31

E-mail : pfougereau@uniscite.fr

Site internet : uniscite.fr/antenne/limoges

Secteur géographique



TOUT LE DÉPARTEMENT

► Zone d'intervention :

- Tout le département

Solidarité AIDANTS

UNIS CITÉ

Des services civiques sont proposés pour des jeunes de 16 à 25 ans afin d'assurer des missions à destination de personnes aidantes : visites de courtoisie, diverses activités... Les jeunes volontaires sont également accompagnés dans leur projet d'avenir.

► Public concerné :

- Proches aidants

CONTACT

Pierre FOUGEREAU - 06 58 43 67 31

E-mail : pfougereau@uniscite.fr

Site internet : uniscite.fr/antenne/limoges

Secteur géographique



TOUT LE DÉPARTEMENT

► Zone d'intervention :

- Tout le département

Atelier MULTI-ANIMATIONS

UNA OUEST 87

Sorties conviviales, encadrées par des animateurs. Elles visent au maintien d'un contact extérieur avec au programme : visites de châteaux, parcs, expositions, musées, marchés, cinéma, etc. Le transport est gratuit et assuré par l'UNA, au départ de Saint-Junien.

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

Ateliers D'ANIMATION

ADPAD

Divers types d'ateliers visant à prévenir la perte d'autonomie, stimuler les fonctions cognitives, lutter contre l'isolement social, agir sur la prévention santé. Les thèmes abordés sont les suivants : lien social, activité physique, mémoire, bien-être, estime de soi...

CONTACT

Nathalie CIBERT - 05 55 10 06 42

E-mail : n.cibert@adpad87.fr

Site internet : adpad87.fr

Secteur géographique



TOUT LE DÉPARTEMENT

► Communes concernées :

- Limoges
- Bellac
- Nantiat
- Lussac-les-Églises
- Saint-Sulpice-les-Feuilles
- Saint-Sulpice-Laurière
- Saint-Léonard-de-Noblat
- Saint-Paul
- Châteauneuf-la-Forêt
- Oradour-sur-Glane
- La Meyze
- Burgnac
- Saint-Yrieix-la-Perche
- Bonnac-la-Côte

Café des AIDANTS

ADPAD

Lieu d'échanges et de rencontres, en présence d'un psychologue et d'un travailleur social, ouvert à tout aidant d'un proche en perte d'autonomie.

► Public concerné :

- Proches aidants

CONTACT

Nathalie CIBERT - 05 55 10 06 42

E-mail : n.cibert@adpad87.fr

Site internet : adpad87.fr/cafe-des-aidants-soins-et-sante

Secteur géographique

 CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Commune concernée :

- Limoges

Atelier de convivialité et de proximité POUR LES PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE

PLATEFORME EVAASION D'AIDE AUX AIDANTS

Ateliers offrant des temps de convivialité, de stimulation, de lien social à des personnes en perte d'autonomie et par conséquent du temps de répit aux personnes aidantes. L'accès à ce service est gratuit et le transport est organisé.

► Public concerné :

- Personnes âgées et proches aidants

CONTACT

Plateforme EVAASION - 05 19 99 99 99

E-mail : evaasion@vyv3-cda.fr

Site internet : soutenirlesaidants.fr/plateforme-d-accompagnement-et-de-repit-ehpad-les-5-sens/limoges

Secteur géographique



TOUT LE DÉPARTEMENT

SORTEZ-VOUS BIEN !

VVV DOMICILE

Programme d'activités collectives à visée de prévention de l'isolement social.

CONTACT

Téléphone : 05 55 32 64 66

E-mail : contact87@adomlimousin.fr

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Commune concernée :

- Limoges

Santé vous bien **AU VOLANT**

ASEPT

Ateliers de sensibilisation aux dangers de la route, à la responsabilisation au volant. Aspects théoriques et pratiques, animés par un moniteur d'auto-école.

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

Prévenir les troubles de la mémoire **DES SENIORS ET RALENTIR LE DÉCLIN COGNITIF À TRAVERS L'ART**

ARTZ

Séances de découverte d'une œuvre d'art, participation et interaction autour de celle-ci, puis visite virtuelle d'un musée imaginaire.

CONTACT

Myriam CHAUME - 05 55 56 10 11

E-mail : accueil@centre-animation87.fr

Site internet : assoartz.org

Secteurs géographiques



CC ÉLAN LIMOUSIN AVENIR NATURE



CU LIMOGES MÉTROPOLE



Commune concernée :

- Ambazac

Mémoire ET STIMULATION COGNITIVE

NEOSILVER

Ateliers de mémoire et de stimulation cognitive via l'apport d'informations et la pratique d'exercices guidés.

CONTACT

Marcello MAKENGO MANTUA - 07 69 61 89 14

Secteur géographique



CU LIMOGES MÉTROPOLE

► Commune concernée :

- Limoges

Atelier LUDIQUE

UNA OUEST 87

Une fois par semaine, séance de 2 heures avec activités sous forme de jeux de mémoire, jeux de société, jeux anciens, créations (peintures, mosaïques...), lotos, chants, théâtre... Le transport est gratuit et assuré par l'UNA.

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

► Communes concernées :

- Saint-Junien
- Cognac-la-Fôret
- Oradour-sur-Vayres

Chorale

«LES DÉPHASÉS»

CHU LIMOGES (SERVICE MPR)

Ateliers comprenant un temps de détente, 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 (MPR), des anciens patients aphasiques ou de personnes aphasiques n'ayant jamais été hospitalisées.

CONTACT

Service MPR du CHU de Limoges - 05 55 05 65 16

Site internet : chu-limoges.fr/service-medical/medecine-physique-et-de-readaptation-mpr

Secteur géographique



TOUT LE DÉPARTEMENT



Communes concernées :

- Tout le département

Atelier MÉMOIRE

ASEPT

Atelier visant à lutter contre les troubles de la mémoire : partage de conseils à appliquer au quotidien.

CONTACT

Secrétariat de l'ASEPT - 05 55 49 85 57

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

Site internet : asept-limousin.fr

Secteur géographique



TOUT LE DÉPARTEMENT

► Communes concernées :

- Tout le département

Atelier SOMMEIL - SOPHROLOGIE

UNA OUEST 87

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

Informier 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 et identifier les perturbations. Le transport est gratuit et assuré par l'UNA.

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

● Oradour-sur-Vayres

● Cussac

Atelier SOMMEIL

ASEPT

Atelier visant à mieux comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs ayant une incidence sur ce dernier.

CONTACT

Secrétariat de l'ASEPT - 05 55 49 85 57

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

Site internet : asept-limousin.fr

Atelier NOUVELLES TECHNOLOGIES

UNA OUEST 87

Animé par des informaticiens et encadré par des animateurs, l'atelier 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. Le transport est gratuit et assuré par l'UNA.

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

Matinées SENIORS

DÉPARTEMENT DE LA HAUTE-VIENNE

Des ateliers gratuits pour découvrir internet sont organisés dans 10 communes de la Haute-Vienne, entre mai et novembre 2026, sur les thématiques suivantes : s'équiper pour accéder à internet, les réseaux sociaux, acheter et naviguer sans risque, se distraire, se cultiver, voyager, démarches administratives en ligne, communiquer, appels vidéo et messagerie.

CONTACT

Audrey GERBAUD - 05 55 14 24 77

E-mail : a.gerbaud@osengo.fr

Secteurs géographiques



CC GARTEMPE SAINT-PARDOUX



CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHE



CC PAYS NEXON MONTS DE CHÂLUS



CC PORTE OCÉANE LIMOUSIN



CC PORTES DE VASSIVIÈRE



CU LIMOGES MÉTROPOLE



CC ÉLAN LIMOUSIN AVENIR NATURE



CC BRIANCE SUD HAUTE-VIENNE

► Communes concernées :

- Châteauponsac
- Dournazac
- Eymoutiers
- Laurière

- Nexon
- Saint-Bonnet-de-Bellac
- Saint-Junien
- Saint-Sulpice-les-Feuilles

- Veyrac
- Vicq-sur-Breuilh

Atelier NUMÉRIQUE

ASEPT

Ateliers de découverte du numérique par l'intermédiaires de tablettes fournies : utilisation de l'outil et navigation sur internet.

CONTACT

Secrétariat de l'ASEPT - 05 55 49 85 57

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

Site internet : asept-limousin.fr

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

► 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

► SOLITUD'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 ou par des personnes bénévoles.

Une permanence multimédia sur rendez-vous a lieu également les mardis après-midi 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 58 43 67 31

► 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

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

► MATINÉES SENIORS

Des ateliers gratuits pour découvrir internet sont organisés dans 10 communes de la Haute-Vienne, entre mai et novembre 2026 : Châteauponsac, Dournazac, Eymoutiers, Laurière, Nexon, Saint-Bonnet-de-Bellac, Saint-Junien, Saint-Sulpice-les-Feuilles, et Veyrac, Vicq-sur-Breuilh.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le 05 55 14 24 77 (ligne dédiée)

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.

INDEX par COMMUNE

LIEN SOCIAL	ACTIVITÉ PHYSIQUE	SOMMEIL
SANTÉ COGNITIVE	ALIMENTATION	MOBILITÉ / SÉCURITÉ ROUTIÈRE
BIEN-ÊTRE ESTIME DE SOI	USAGE DU NUMÉRIQUE	ÉQUILIBRE / PRÉVENTION DES CHUTES

COMMUNAUTÉ URBAINE LIMOGES MÉTROPOLE

Aureil	P29									
Boisseuil	P25									
Bonnac-la-Côte	P48									
Isle	P11									
Limoges	P08	P09	P10	P12	P13	P14	P15	P17	P18	P19
	P29	P31	P35	P38	P43	P48	P49	P51	P54	
Le Palais-sur-Vienne	P29									
Panazol	P29									
Le Vigen	P29									
Rilhac-Rancon	P29									
Saint-Gence	P29									
Veyrac	P61									

 CC PORTE OCÉANE DU LIMOUSIN

Saint-Junien	P17	P27	P29	P37	P38	P42	P55	P58	P60	P61
Oradour-sur-Glane	P11	P27	P48							
Rochechouart	P05	P06	P07	P29	P36					
Saint-Martin-de-Jussac	P29									
Saint-Victurnien	P27									

 CC ÉLAN LIMOUSIN AVENIR NATURE

Ambazac	P11	P17	P38	P53
Laurière	P61			
Nantiat	P48			
Saint-Sulpice-Laurière	P48			

 CC OUEST LIMOUSIN

Champagnac-la-Rivière	P29		
Cussac	P27	P36	P58
Cognac-la-Forêt	P55		
Oradour-sur-Vayres	P11	P55	P58

 CC PAYS DE NEXON MONTS DE CHÂLUS

Châlus	P36		
Dournazac	P61		
Les Cars	P24		
Nexon	P29	P61	

 CC HAUT LIMOUSIN EN MARCHÉ

Bellac	P48
Le Dorat	P11
Lussac-les-Églises	P29 P48
Magnac-Laval	P17 P38
Saint-Bonnet-de-Bellac	P61
Saint-Sulpice-les-Feuilles	P36 P48 P61

 CC DU PAYS DE SAINT-YRIEIX

Coussac-Bonneval	P32
Glandon	P32
Ladignac-le-Long	P16
La Meyze	P48
Saint-Yrieix-la-Perche	P17 P20 P29 P32 P38 P48

 CC GARTEMPE - SAINT-PARDOUX

Châteauponsac	P61
---------------	-----

 CC DU VAL DE VIENNE

Aixe-sur-Vienne	P22
Burnac	P48
Saint-Priest-sous-Aixe	P29

 CC BRIANCE-COMBADE

Châteauneuf-la-Forêt	P41 P48
Saint-Méard	P29

📍 CC DES PORTES DE VASSIVIÈRE

Bujaleuf P23 P36

Eymoutiers P11 P61

📍 CC DE NOBLAT

Champnétery P29

Saint-Léonard-de-Noblat P17 P36 P38 P48

Saint-Paul P29 P48

📍 CC BRIANCE SUD HAUTE-VIENNE

Pierre-Buffière P21

Magnac-Bourg P41

Vicq-sur-Breuilh P61

📍 ENSEMBLE DU DÉPARTEMENT

P26 P28 P30 P34 P40 P44 P45 P46 P50 P56 P57



+ 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

