

## Conférence-Débat : “Seniors, soyez Acteurs de votre Santé”, à LUSSAC

L'ASEPT Gironde, en partenariat avec la Ville de LUSSAC, la CDC du Grand Saint Emilionnais, la Maia du Libournais, l'Agirc Arrco, France Parkinson et France Alzheimer, Familles rurales, propose la conférence-débat :

**“Seniors, soyez acteurs de votre santé”,**  
animée par Mme Catherine Busquet  
**Le Lundi 23 Avril 2018 à 14h30**  
**à la Salle Polyvalente « Le Piquat » à Lussac**

Conférence débat -  
Entrée libre et gratuite  
pour tous... les jeunes  
de plus de 55 ans...

### « Bien Vieillir », ça s'apprend ! ...

Au 1<sup>er</sup> janvier 2017 et en Aquitaine, les habitants âgés de plus de 60 ans sont plus nombreux que les jeunes de moins de 20 ans (respectivement 25 % et 23%). Cette proportion va continuer à s'accroître : les projections de l'INSEE prévoient 31,9% de personnes âgées de 60 ans et +, à l'horizon 2050.

Il est alors important à tout âge d'adopter des comportements favorables et protecteurs pour la santé physique, mentale, sociale et environnementale, permettant aux personnes avançant en âge d'être actives socialement, sans discrimination et de jouir, en toute indépendance d'une bonne qualité de vie.

En parallèle, de plus en plus de personnes parmi nous, sont « aidants familiaux » : en 2014 (source CNSA), la France compte 8,3 millions d'aidants dont 4,3 millions pour les personnes âgées. L'âge moyen d'un aidant au niveau national est de 60 ans, 53 % sont des femmes, 57 % sont des conjoints, 17 % sont des membres de la famille. Le rôle d'aidant familial est souvent vécu comme une charge lourde, tant sur le plan psychique que sur les plans physique, émotionnel, social et financier.

### Fil conducteur de la journée : « Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres »

Objectifs de l'après-midi :

- Prendre de bonnes habitudes de vie pour Vieillir en bonne santé,
- Se faire aider et accompagner par les acteurs de soutien, les associations de Familles et de Patients,
- Connaître les dispositifs existants sur le territoire pour s'octroyer du temps de répit, pour s'accorder du repos ou des temps de loisirs

### L'ASEPT Gironde en quelques mots ...

L'ASEPT Gironde, association à but non lucratif, œuvre à la prévention santé des seniors de 55 ans et plus. Sa mission consiste, pour le compte des caisses de retraite et de ses partenaires régionaux, à sensibiliser, informer et accompagner les populations rurales et urbaines pour un vieillissement réussi. Des actions sont proposées sur l'ensemble du département, au plus près des besoins.

Parce que la dynamique territoriale en matière d'éducation et de prévention santé n'est rien sans une collaboration motivée des différents acteurs, l'ASEPT s'appuie sur la volonté des partenaires locaux impliqués dans la préservation de l'autonomie de ses administrés.

Contact presse :  
**Adeline THOREL** -  
[direction@asept-gironde.fr](mailto:direction@asept-gironde.fr) -  
05 57 99 79 39