


# LE PREMIER FORUM « BIEN VIEILLIR » À MILLAU LE 5 OCTOBRE

À l'occasion de la Semaine Bleue, rendez-vous national dédié aux retraités, aux personnes âgées et aux aidants, le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Millau coordonne cette action inédite rassemblant plus de 25 partenaires. Pour tout savoir sur les possibles en matière de sport adapté, maintien à domicile, accès aux droits, prévention, transports, habitat, loisirs, vie sociale...

*Publié le 05 octobre 2026*

**Le Forum "Bien vieillir à Millau" le 5 octobre**

Organisé à partir de 14h30 à la salle René Rieux, cet après-midi convivial compte être un**espace d'information, d'échange et d'orientation**, afin de permettre à chacun de mieux connaître les dispositifs, services et ressources disponibles à Millau et d'être accompagné. Objectif : **construire une retraite épanouie, active et en accord avec les attentes**.  25 structures ont travaillé ensemble, que ce soit des partenaires institutionnels, associatifs ou des professionnels engagés auprès des seniors et de leurs proches aidants.

## 4 grandes thématiques

- L'information aux droits
- Les services à la personne et le maintien à domicile
- La prévention santé
- L'animation et la vie sociale, avec un accent particulier sur le maintien du lien social, essentiel pour bien vieillir.

## A qui s'adresse la journée ?

Aux personnes âgées, futurs retraités et aux aidants.  Ce travail collectif illustre la volonté commune des acteurs locaux de proposer une offre coordonnée, lisible et accessible pour accompagner les seniors et leurs proches.

## Informations pratiques

**FORUM BIEN VIEILLIR À MILLAU**

Salle René Rieux - 6 rue Paul Bonhomme

De 14H30 À 18H30 - Entrée gratuite




Tout au long de la Semaine Bleue, des animations  sont proposées dans 4 thématiques.

## Le lien social au coeur du bien vieillir

Bien vieillir à Millau ne se résume pas seulement à préserver sa santé. C'est aussi continuer à participer à la vie du territoire, maintenir des relations avec les autres, être bénévole, pratiquer des activités, rester acteur de son quotidien et rompre l'isolement. Parce que le lien social constitue un facteur essentiel de prévention de la perte d'autonomie, ce forum mettra en lumière les nombreuses initiatives millavoises permettant aux seniors de rester actifs, de partager des moments conviviaux et de bénéficier d'un accompagnement de proximité.

## Prévenir pour préserver l'autonomie

Prendre soin de sa santé physique, mentale et sociale est un enjeu majeur pour conserver le plus longtemps possible son autonomie. Informer, prévenir et accompagner permettent d'adopter des comportements favorables au bien vieillir et d'anticiper les besoins de demain.

À travers ce forum et son programme d'animation, les partenaires souhaitent faire connaître la richesse des services existants sur le territoire et favoriser une meilleure connaissance de leurs offres entre les différents acteurs au bénéfice des habitants.

**Télécharger le programme de la Semaine Bleue**
**(format .pdf)**

# LE PROGRAMME DE LA SEMAINE BLEUE

- Portes ouvertes aux activités MJC

du 5 au 9 octobre - sur inscription au 05 65 60 08 00 - Gratuit

**LUNDI 5 OCTOBRE**

- Atelier cuisine avec diététicienne -SPOT - De 9h30 à 14h - 5€/pers.Sur inscription au 05 65 60 89 89
- Sport Adapté -SPOT - De 10h30 à 12h - 2€/pers.Sur inscription au 05 65 60 89 89
- Forum Bien vieillir à Millau - Salle René Rieux - Ouvert à tous - 14h30-18h30. Prévention, informations et animations : simulateur de vieillesse, casque réalité virtuelle, jeu de carte, photolangage, bilan prévention ICOPE

**MARDI 6 OCTOBRE**

- Séance découverte des activités - Maison Sport Santé - Activités gratuites sur la semaine - Sur inscription au 05 65 67 12 10
- Atelier cuisine avec diététicienne - SPOT - De 9h30 à 14h - 5€/pers.Sur inscriptionau 05 65 60 89 89
- Initiation Rugby Santé - La Maladrerie par la Maison Sport Santé - De 10h30 à 11h30 -Sur inscription au 05 65 67 12 10
- Sport Adapté - SPOT De 10h30 à 12h - 2€/pers.Sur inscription au 05 65 60 89 89
- Atelier mémoire - Club de l'Amitié - De 14h à 15h - Gratuit -Infos au 05 65 60 39 79
- Réunion d'info sur l'action "Bienvenue à la retraite" éop la par Altriane - 14h - Sur inscription au 05 65 61 00 03 - 12 rue Droite, 3ème étage
- Escape game sommeil - Foyer Soleil - M2P - De 14h à 16h - Gratuit - Sur inscription au 05 65 60 39 52
- Spectacle cabaret et goûter - Salle des fêtes de Millau par le CCPA - De 14h30 à 17h30 - 25€/pers. - Sur inscription au 05 65 60 01 02
- Gymnastique douce - Club de l'Amitié - De 16h à 17h - Gratuit -Infos au 05 65 60 39 79

**MERCREDI 7 OCTOBRE**

- Escape game sommeil -Foyer Soleil - M2P - De 14h à 16h - Gratuit -Infos au 05 65 60 39 52
- Jeu de mémoire - SPOT - De 14h à 17h - Gratuit - Sur inscription au 05 65 60 89 89
- Rencontre intergénérationnelle - Agence O2 - De 14h30 à 17h - Gratuit -Infos au 06 69 53 30 75
- Chorale - Club de l'Amitié - De 14h30 à 16h - Infos au 05 65 60 39 79
- Pâtisserie et collation avec diététicienne - SPOT - De 15h à 17h - 1€/pers. -Sur inscription au 05 65 60 89 89

**JEUDI 8 OCTOBRE**

- Portes ouvertes de la plateforme de répit -Cheveux d'Ange par le Point info Seniors -Présentation des aides aux aidants - De 9h30 à 12h
- Thé dansant - Restaurant Foyer Capelle - De 14h à 17h -Gratuit avec collation et boisson offertes - Sur inscription au 05 65 60 08 81
- Jeu de mémoire - SPOT - De 14h à 17h - Gratuit - Sur inscription au 05 65 60 89 89
- Acti Senior - Le Local - De 14h30 à 16h30 - Présentation de la structure Acti Senior -Infos au 07 82 83 38 57
- Pâtisserie et collation avec diététicienne -SPOT - De 15h à 17h - 1€/pers. -Sur inscription au 05 65 60 89 89
- Présentation "60 ans et +, le sport comme allié du bien vieillir" - Maison Sport Santé - De 19h30 à 21h- Infos au 05 65 67 12 10

**VENDREDI 9 OCTOBRE**

- Atelier sophrologie -SPOT - De 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h - 2€/pers.Sur inscription au 05 65 60 89 89
- Loto -Club de l'Amitié - De 14h à 18h - Carton payant -Infos au 05 65 60 39 79
- Goûter dansant ouvert à tous les participants aux ateliers de la semaine -SPOT - De 15h30 à 17h - Gratuit

**VILLE DE MILLAU**

17 avenue de la République
12100 Millau
05 65 59 50 00
Ouvert du lundi au vendredi de
8h à 12h et de 13h30 à 17h30