



**“L’actu. de septembre placée sous le signe de la sérénité :
entre prévention, détente et ressource”**

Notre éditorial de ce mois-ci concernera l’action de prévention **“Santé Visuelle et Auditive”** : il reste des places pour le 6 octobre à Saint-Germain-Laval !

Afin de permettre au plus grand nombre d’en bénéficier, nous prolongeons les inscriptions pour notre journée dédiée à la santé visuelle et auditive. **Nous comptons sur votre soutien pour relayer l’information auprès de vos bénéficiaires, résidents et des personnes que vous accompagnez ! Si vous êtes intéressé(e) par la thématique, n’hésitez pas à vous inscrire également.**



**« Ouvrez l’œil et tendez l’oreille :
après 60 ans, gardez vos sens en éveil ! »**



Organisé le **mardi 6 octobre 2026 de 13h30 à 17h30 à la Salle Greyzolon Duluth** (244 rue de la Loire, **Saint-Germain-Laval**), cet événement propose un parcours complet et ludique :

- Introduction théâtrale et ludique par la Troupe TVA.
- Conférence à deux voix animée par des professionnels de santé : un audioprothésiste, une opticienne et un médecin gériatre.
- Ateliers pratiques au choix pour évaluer sa vue et son audition et découvrir les ressources du territoire.
- Collation offerte pour partager un moment convivial.

C’est une **opportunité idéale pour les seniors du secteur de faire un point sur leurs sens en toute simplicité.**

Comment inscrire vos publics ? L’événement est **gratuit**, mais l’inscription reste indispensable :

- Par mail : filiere.gerontologique@ch-roanne.fr
- Par téléphone : 04 77 44 36 40

Merci pour votre mobilisation à nos côtés pour faire de cette journée une réussite collective !

à vos agendas !

Deuxième comité de Filière
Le mardi 24 novembre 2026
de 14h30 à 17h30
Amphithéâtre de Psychiatrie

Le Trio de Filière

Retrouvez la lettre d’INFO Filière et toute l’actualité sur la page Internet de la Filière Gériatologique du Roannais en scannant le QR Code ci-contre !



SOMMAIRE

Page 1 : Editio du trio de Filière

Page 2 : Festival Bulle d’Air le 10 octobre à retenir dans vos agendas
SISM du 5 au 18 octobre 2026

Page 3 : Le yoga adapté seniors / aidants / soignants - Par Coline YOGA

Page 4 : Seconde édition du Forum La Vie en + à La Pacaudière



Festival Bulle d'Air #2

Notez le samedi 10 octobre dans vos agendas

Les **Semaines d'informations sur la Santé Mentale** se dérouleront du **5 au 18 octobre 2026**. C'est le grand **rendez-vous annuel** pour **briser les tabous** et **parler de notre santé mentale** aussi naturellement que de notre santé physique. Pour la 37^e édition des SISM, la thématique retenue est : « **Pour notre santé mentale, ouvrons nous aux arts** ».



En 2025, un événement collaboratif à destination du grand public a été initié sous la forme d'un temps festif. Cette première édition avait réuni près de 300 participants.

Devant le succès de cette première édition, le **Festival Bulle d'Air #2** se déroulera le **samedi 10 octobre 2026**, au sein des salles du **LABO** : Pôle de création artistique à Roanne.

Cet événement est **gratuit** et en **accès libre** de **13h00 à 20h30**.

A cette occasion, la **Filière Gériatologique du Roannais** a invité les **seniors** des structures accompagnant un public de plus de 60 ans à **partager, par écrit, la manière dont l'art et la culture les apaisent et les aident à traverser la vie et/ou des moments difficiles**, autour du thème : « **L'œuvre qui me fait du bien** ».

Venez découvrir l'exposition : "L'œuvre qui me fait du bien : les aînés nous transmettent !"

Le programme de ces deux semaines SISM est coordonné par Conseil Local en Santé Mentale (**CLSM**) de **Roannais Agglomération**. De nombreuses actions en lien avec la Santé Mentale se dérouleront sur le territoire, ouvertes à tous les publics. Pour y accéder, cliquez sur le lien suivant :

FESTIVAL BULLE D'AIR

GRATUIT & OUVERT A TOUS

Samedi 10 octobre 2026
13h00 - 20h00

Le LABO
Pôle de création artistique - Ville de Roanne
49 RUE DE MATEL, 42300 ROANNE

VENEZ NOMBREUX
Amis, famille, collègues....

PROGRAMME

- 13h • Jeux de société
Animé par Destination Terre de Jeux
- 13h15 à 18h • Ateliers artistiques
Sur inscription - QR Code ci-dessous
- 14h • Bibliothèques vivantes
Sur inscription sur place
- 18h • Spectacle des compagnies du LABO
(Les Marmalins, Cie Dynamo, Descobrir)
- 19h • Micro-Libre
Sur inscription - QR Code ci-dessous

Buvette • Stand d'informations
Expositions • Jeux
Animations diverses

inscription aux animations

www.semaines-sante-mentale.fr

SISM Semaines d'information sur la santé mentale



Yoga adapté

Seniors / aidants / soignants

**Le yoga adapté
seniors aidants soignants
Par Coline YOGA**

- ✱ Sur chaise ou debout
- ✱ Visualisation
- ✱ Equilibre, coordination

À travers une pratique psychocorporelle douce, sécurisée et adaptée, l'objectif est de contribuer au mieux-être physique et mental des seniors, tout en offrant aux aidants et soignants un espace de prévention, de ressourcement et de soutien.



"C'est au yoga de s'adapter à chaque personne et non l'inverse"

Sri Krishnamacharya

*Diplôme Professeure de yoga
200 H
50 H Spécialisation Anatomie
40 H Yoga adapté*



*Je suis Coline,
professeure de yoga
spécialisée en yoga
seniors et en
interventions en
EHPAD.*

*Après six années
d'expérience
professionnelle dans le
secteur du grand âge,
je souhaite apporter,
par le yoga, du bien-
être et de la douceur à
nos aînés."*

Bienfaits :

- **Maintien de l'autonomie fonctionnelle** : mobilisation globale du corps, travail de l'équilibre, renforcement musculaire adapté
- **Réduction des douleurs physiques chroniques**, par la mobilisation articulaire douce, les étirements et la respiration
- **Des bienfaits sur le bien-être global des participants** agissants sur le sommeil, le stress, la concentration...
- **Des séances adaptées aux besoins des seniors / aidants / soignants** dans le respect des capacités, des pathologies et du rythme de chacun

Coline André

06.60.06.14.56

coline.andre@gmail.com

www.coline-yoga.fr

*Interventions possibles en EHPAD, résidences autonomie,
structures médico-sociales et actions territoriales.*

Forum « La Vie en + »

Un forum itinérant et ultra-local autour du bien vieillir

Le Forum « La Vie en + » est né de la volonté de plusieurs acteurs du territoire (la CPTS Roannais Brionnais, le CRT et les associations L'Aire Aérée et Bâtir des Liens et Loger) de créer un temps différent autour du vieillissement : un temps pour se rencontrer, s'informer, échanger, expérimenter et ouvrir des pistes de réflexion, au plus près des habitants.

Notre démarche s'appuie sur une conviction : **mieux répondre aux enjeux de l'avancée en âge, c'est aussi partir des réalités, des habitudes de vie et des ressources de chaque territoire.**

Une première édition qui a confirmé l'intérêt de la démarche

La première édition, organisée le 27 février 2026 à Belmont-de-la-Loire, a réuni près de 200 visiteurs et 45 professionnels autour des questions d'habitat et de mobilité. Cette première expérience a confirmé l'intérêt d'un format de proximité, construit avec les acteurs locaux, permettant de rendre l'information plus accessible et de créer des échanges directs entre habitants et professionnels.

Rendez-vous le 17 novembre à La Pacaudière ! Pour cette deuxième édition :

Mobilité, activité physique et habitat : Comment préserver son autonomie, rester mobile et faire évoluer son environnement au fil de l'avancée en âge ?

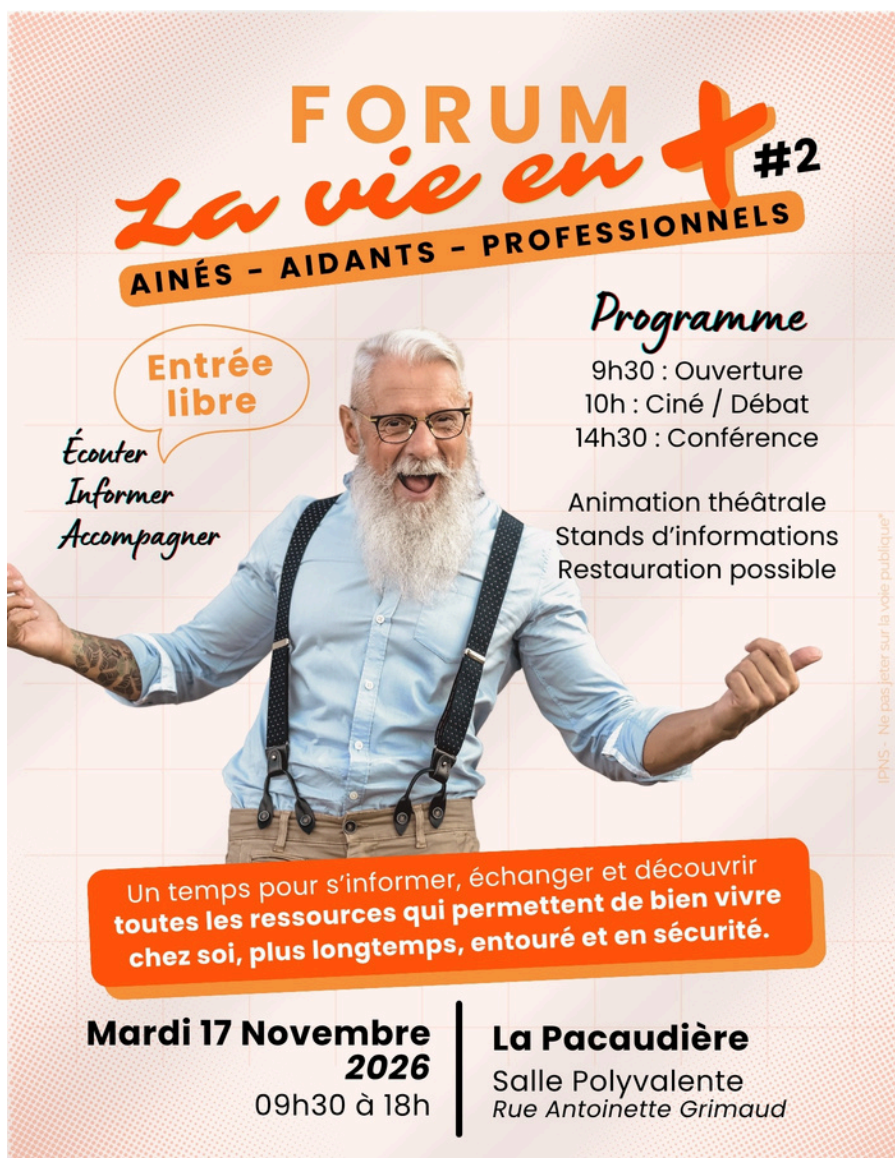
Lien social et lutte contre l'isolement : Comment préserver les liens qui comptent, repérer les situations de solitude et d'isolement et trouver, sur son territoire, des espaces de dialogue et des ressources pour garder ses liens et poursuivre sa vie sociale ?

Vous êtes professionnel et un acteur du territoire ? **Soyez le relais de cette journée auprès de vos publics...** et venez nous rencontrer le 17 novembre !

Une démarche préventive, informative et conviviale pour les aînés et les aidants

L'objectif est de **sensibiliser sur les enjeux du bien-vieillir**, d'apporter des clés de compréhension, de découvrir les ressources qui existent près de chez elles, de mettre en lien, et, peut-être, de commencer à se poser certaines questions.

Le forum réunit en un même lieu des acteurs issus d'horizons complémentaires : collectivités, institutions, associations, professionnels de santé, services de proximité et acteurs de l'accompagnement ; une diversité qui permet la complémentarité des acteurs et les passerelles qui peuvent se construire au fil d'un parcours d'accompagnement.



FORUM
La vie en + #2
AINÉS - AIDANTS - PROFESSIONNELS

Entrée libre

Écouter
Informer
Accompagner

Programme
9h30 : Ouverture
10h : Ciné / Débat
14h30 : Conférence

Animation théâtrale
Stands d'informations
Restauration possible

Un temps pour s'informer, échanger et découvrir
toutes les ressources qui permettent de bien vivre chez soi, plus longtemps, entouré et en sécurité.

Mardi 17 Novembre 2026
09h30 à 18h

La Pacaudière
Salle Polyvalente
Rue Antoinette Grimaud

« La Vie en + », un temps pour se rencontrer, regarder autrement certaines situations et découvrir ce qui existe déjà autour de soi.

