

**CPTS Lorea**Bayonne Mousserolles • Saint Pierre d'Irube
Lahonce • Villefranque • Mouguerre**Forum Séniors****Bien Vieillir**
au Pays basque

« **Bien vieillir au Pays basque** » un forum dédié aux 60 ans et plus à Mouguerre
Jeudi 5 novembre 2026, de 14h à 18h – Complexe Haitz Ondoan à Mouguerre

Jeudi
05
Novembre
2026

14h 18h

La CPTS Lorea organise le jeudi 5 novembre à Mouguerre le forum
« **Bien vieillir au Pays basque** », un après-midi d'information, de
prévention et d'échanges destiné aux personnes de 60 ans et plus, à
leurs proches et aux aidants.

Comment préserver sa santé et son autonomie en avançant en âge ? À qui s'adresser lorsque de nouvelles difficultés apparaissent ? Quels dispositifs et services existent sur le territoire ?

À travers des conférences, des stands et des rencontres avec des professionnels, ce forum permettra au public de **trouver des informations concrètes et des solutions de proximité** pour bien vieillir et rester acteur de sa santé.

🍌 Repérer tôt pour préserver l'autonomie

Le forum s'inscrit notamment dans l'approche du **programme ICOPE**, initié par l'Organisation mondiale de la Santé. Son objectif est de repérer précocement les premiers signes de fragilité afin de pouvoir agir et préserver le plus longtemps possible l'autonomie et la qualité de vie.

Le programme s'intéresse aux différentes dimensions qui participent au bien vieillir : **mémoire, mobilité, nutrition, vision et audition, bien-être psychologique, continence, environnement social et soutien aux aidants.**

🍌 Deux conférences pour informer et prévenir

14h15

Le Dr Ranchou, gériatre au CHCB de Bayonne, interviendra sur le thème « **Bien vieillir à partir de 60 ans** ». Cette rencontre sera suivie d'une présentation du **programme ICOPE** par Léa Gauthier, coordinatrice au DAC et responsable de son déploiement.

16h45

La Gendarmerie de Bayonne proposera une intervention consacrée **aux fraudes et arnaques en ligne**, afin d'aider le public à mieux les identifier et à s'en protéger.



CPTS Lorea

Bayonne Mousserolles • Saint Pierre d'Irube
Lahonce • Villefranque • Mouguerre

Des professionnels et acteurs du territoire réunis en un même lieu

Tout au long de l'après-midi, les visiteurs pourront circuler librement entre les différents espaces et échanger directement avec des professionnels autour de nombreuses thématiques : **prévention santé, nutrition, sexualité, audition et vision, activité physique adaptée, soutien aux aidants, mobilité et transports, accès aux droits, logement et lutte contre l'isolement, prévention et accompagnement face au cancer, aide à domicile, numérique en santé et programme ICOPE.**

Seront notamment présents des professionnels de la **CPTS Lorea**, **l'Aviron Bayonnais Sport Santé**, **la plateforme de répit et d'aide aux aidants, Txik Txak**, **le SDSEI**, les associations **Maillages**, **Gurekin**, **la Ligue contre le cancer 64**, **Les Battements d'Elles** et **La Main Tendue**, ainsi que la **CPAM** et le **CCAS de Mouguerre**.

Un espace **Mon Espace Santé** permettra également d'informer et d'accompagner les visiteurs dans l'utilisation de ce service, tandis qu'un **espace ICOPE** permettra de découvrir concrètement le dispositif.

Avec la participation de



Informations pratiques

Entrée gratuite

Date : Jeudi 05 novembre 2026 - 14h/18h

Lieu : Complexe Haitz Ondoan

64990 Mouguerre

Public : 60 ans et +, et ouvert à tous

14h15 — Conférence « Bien vieillir à partir de 60 ans » & présentation du programme ICOPE

15h – 16h45 — Rencontres et découverte des stands

16h45 – 17h30 — Conférence « Fraudes et arnaques en ligne » – Gendarmerie de Bayonne

18h — Clôture du forum

Affiche de l'évènement

Forum Séniors

Bien Vieillir

au Pays basque

Entrée gratuite

60ans et +

Jeudi
05
Novembre
2026

14h @ 18h

Complexe Haitz Ondoan
MOUGUERRE

Au programme

14h15 **Conférence**
« Bien vieillir à partir de 60 ans »
Intervention du Dr Ranchou du CHCB de Bayonne suivi de la présentation du dispositif ICOPE par Mme Gauthier

16h45 **Arnaques et fraudes en ligne**
Comment s'en protéger ?
Intervention de la Gendarmerie de Bayonne

Ateliers animés par des professionnels de santé

SANTÉ & PRÉVENTION • NUTRITION •
MOBILITÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE •
AUDITION ET VISION • AUTONOMIE
ET AIDANTS • LOGEMENT ET LIEN
SOCIAL • NUMÉRIQUE ET SÉCURITÉ •



Photos articles

Photos libre de droits, si besoin pour illustrations presse

