



Vieillir en milieu rural

VENDREDI 24 AVRIL 2026 9H-18H
CENTRE CULTUREL DE LAMASTRE
OUVERT À TOUS - ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

**Journée d'échanges,
de rencontres
et d'informations**

Vieillir tranquillement chez soi
jusqu'à la fin de sa vie : on en rêve tous !
Mais, au fond, ça pose tellement de questions,
ça fait peur parfois, alors on préfère essayer
de ne pas y penser, ne pas en parler.
Eh bien, justement, si on en parlait ?
Si on osait poser nos questions,
témoigner de nos difficultés, de nos joies,
de nos petites victoires du quotidien ?
Si on osait avancer en âge
et rester acteur de sa vie ?
Si on osait échanger : professionnels de santé,
bénévoles d'associations, habitants du
territoire... tous concernés par le vieillissement ?
C'est ce que vous propose Encour'âge :
une journée d'échanges, de rencontres et
d'informations sur le vieillissement...
en libre service... à picorer...
ou à prendre à bras le corps.
Habitants du Pays de Lamastre... ou plus loin...
Professionnels du médico-social,

Vous êtes tous bienvenus !

9 h



Accueil et introduction de la journée

Une journée

pour mieux comprendre les situations vécues ici, aujourd'hui, par les personnes âgées et celles et ceux qui les accompagnent.

Une journée

introduite par des personnes qui nous éclairent sur les particularités du vieillissement en milieu rural :

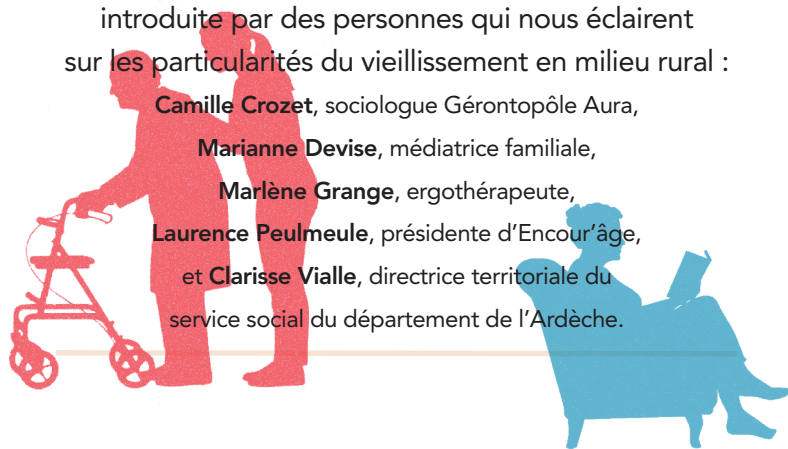
Camille Crozet, sociologue Gérontopôle Aura,

Marianne Devise, médiatrice familiale,

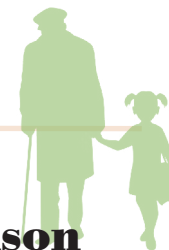
Marlène Grange, ergothérapeute,

Laurence Peulmeule, présidente d'Encour'âge,

et **Clarisse Vialle**, directrice territoriale du service social du département de l'Ardèche.



10 h



Avancer en âge et rester dans sa maison

Habitat dispersé, déplacements difficiles, faibles moyens financiers, logements mal adaptés, familles dispersées, impossibilité à s'adapter au tout numérique, dégradation de l'état de santé...

À partir de vos témoignages et vos questions, explorons comment préserver une vie sociale, se faire aider, aménager son logement, entretenir ses capacités physiques et cognitives et ne pas trop peser sur nos proches.

Intervention de **Camille CROZET**,
Gérontopôle AURA (Auvergne -Rhône-Alpes),
master en sciences sociales
spécialisée sur les thématiques du vieillissement
et de la santé
animation par **Nathalie BARTH**,
directrice du Gérontopôle AURA, sociologue

11 h 30

Avancer en âge et rester acteur de sa vie

La société perçoit les personnes vieillissantes comme des personnes dépendantes ou inactives, voire incapables de décider pour elles-mêmes.

Manque d'informations sur leurs droits, peur de déplaire, manque d'une personne de confiance en soutien, peuvent amener les Anciens à subir des discriminations, voire des maltraitements.

Parlons-en ensemble à partir de vos témoignages.

Et, ensemble, décidons de 10 propositions pour mettre en œuvre concrètement ce droit à choisir la vie qu'on veut vivre.

Animé par **Pascale Puechavy**,

Association Encour'âge, proche aidante



14 h

Spectacle

Création théâtrale à partir des témoignages des anciens de Lamastre et des environs



15 h 30

Avancer en âge et penser son habitat de demain

Pour anticiper les difficultés que l'on risque
de rencontrer dans son domicile habituel
Quelles sont les possibilités qui existent ?
Quels autres choix peuvent être envisagés ?

Un temps pour s'informer,
repérer ses besoins
et découvrir des pistes
pour anticiper
en toute liberté.

Animé par **Hélène CHASSIGNOL**,
coordinatrice au sein
de l'association Bâtir des Liens et Loger,
membre du réseau HAPA
(Habitats partagés accompagnés)



de 9h à 18 h

espace d'exposition

Pour trouver des renseignements utiles
sur les propositions pour soutenir la qualité de vie
des Anciens, ainsi que des réponses à vos besoins
et vos questions, une 20aine d'exposants
se tiennent à votre disposition :

- CARSAT Rhône-Alpes
- AGIRC-ARRCO
- Les services autonomie et action sociale
du Département de l'Ardèche
- Le Gérontopôle AURA
- Le Dispositif d'Accompagnement et de
Coordination (DAC)
- Les services d'aide à domicile
- Le réseau des habitats partagés accompagnés
- Encour'âge
- Les associations culturelles, de loisir et sportives
- Le soutien aux personnes
- Les aides techniques pour l'autonomie
- ...

Programme

Avancer en âge, y réfléchir ensemble

Dialogue avec les habitants du territoire,
les professionnels et les bénévoles

Stands d'informations : de 9h à 18h

9h – accueil et introduction

10h – rester chez soi

11h30 – rester acteur de sa vie

14h – spectacle

15h30 – penser son lieu de vie de demain

Entrée libre et gratuite

Les intervenantes :

Nathalie BARTH, directrice du GÉrontopôle AURA, sociologue

Françoise BLACHE, responsable antenne de Lamastre, AAD

Emilie BOISSON-FERRER, manager prévention, CARSAT Rhône-Alpes

Delphine CHARREL, cheffe du service autonomie centre,
Département de l'Ardèche

Hélène CHASSIGNOL, réseau HAPA (Habitats partagés
accompagnés), coordinatrice de "bâtir des liens et loger"

Camille CROZET, GÉrontopôle AURA, sociologue

Marianne DEVISE, médiatrice familiale

Natacha DUPUIS, responsable de secteur, AAD

Marlène GRANGE, ergothérapeute libérale à Lamastre

Clarisse VIALLE, directrice territoriale d'action sociale, Département de
l'Ardèche -

Laurence PEULMEULE, présidente d'Encour'âge, ergothérapeute

Pascale PUECHAVY, bénévole à Encour'âge, proche aidante