

● SOMMAIRE

- **Actualités**
- **L'été revient avec son beau soleil !**
- **Le web 2.0 : au service des usagers ?**
- **Ciné-débat au Cap Vert**
- **CRT Val de Saône**

Rédaction & Coordonnées
Martine MARTIN-FOURNET
Chargée de Mission Santé
07 72 72 09 00

Conception Graphique
Aurélié GABERT
cre@rel
www.crearel.com

ACTUALITÉS ●

Cap sur l'été ! Champagne-sur-Vingeanne prendra un air de vacances le 15 juin 2025

- ➔ Défis sportifs et jeu de piste en accès libre.
- ➔ Visite contée : départs à 10h, 11h, 14h et 15h.
- ➔ Découverte du **Vélorail de la Vingeanne**, de la ferme pédagogique **Pat'&Plumes**, et visite du **château d'Etrabonne** à partir de 13h30.

Lors de cette journée en plein air, vous pourrez découvrir les bons gestes pour se protéger du soleil, de l'ambrosie, du moustique tigre et des tiques.

RÉSERVATION SUR :

my.weezevent.com/cap-sur-lete



24 juin 2025 Salon du « Bien Vieillir » à Auxonne



- ➔ Animations : tests optiques, code de la route, simulateur de vieillesse
- ➔ Bistrot Musical à 10h15
- ➔ Buzz le Son à 14h15
- ➔ Conférences :
 - 11h15 « Arnaques, vulnérabilité : adoptez les bons réflexes ! »
 - 13h30 « La dépression chez les personnes âgées »
 - 15h30 « Ma Prim'Adapt - favoriser l'accès et le maintien dans l'habitat »
 - 16h30 « Entre dépendance et succession, comment ne pas dilapider son patrimoine ».

PROGRAMME COMPLET SUR :

auxonne.fr/salon-seniors-et-alors

L'ÉTÉ REVIENT AVEC SON BEAU SOLEIL !

À petites doses, les rayons du soleil nous sont bénéfiques. Le soleil améliore le moral, on se sent bien. Il permet aussi la fixation du calcium sur les os.

→ **Juin jaune**, c'est le mois de prévention des cancers de la peau, liés à une exposition trop importante au soleil, été comme hiver.

Car à trop s'y exposer, le soleil présente aussi des risques pour la santé, principalement pour **notre peau et nos yeux** :

- des coups de soleil, au vieillissement accéléré aux cancers de la peau.
- des cataractes pour 25% selon OMS, à la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).



INÉGAUX FACE AUX RISQUES

Les enfants sont plus vulnérables que les adultes. Leurs moyens de défense naturels sont immatures voire inexistants pour les nourrissons.

À l'âge adulte, les peaux claires (phototypes I à III) sont les plus sensibles au soleil. Les peaux foncées (phototypes IV à VI) sont les plus résistantes.



Sont particulièrement à risques, celles et ceux qui ont :

- La peau claire
- Des grains de beauté et/ou des taches de rousseur
- Des antécédents de cancer cutané, y compris familiaux
- Reçu des coups de soleil pendant l'enfance
- Vécu dans un pays très ensoleillé (tropiques, montagne)
- Un système immunitaire diminué (traitements, VIH...)
- Beaucoup d'activités à l'extérieur (profession, loisirs)



→ **Parents**, les coups de soleil de l'enfance font les cancers à l'âge adulte.

Plus de 80 % des cancers de la peau sont liés à des expositions excessives au soleil, surtout des expositions régulières et intenses pendant l'enfance et l'adolescence. Quel que soit le phototype de vos enfants, protégez-les et apprenez-leur à se protéger.

+ d'infos →



→ **Nous sommes pas égaux face au soleil !**

- les enfants sont plus vulnérables que les adultes. Leurs moyens de défense naturels sont immatures voire inexistants pour les nourrissons.

+ d'infos →

Protection des bébés



- à l'âge adulte, les peaux claires sont les plus sensibles au soleil. Les peaux foncées sont les plus résistantes.

+ d'infos →



→ En toutes circonstances, vigilance !

→ Au bord de l'eau ou sur l'eau

- La seule protection solaire est vestimentaire : vêtements adaptés + chapeau.
- La crème solaire n'est qu'un complément, **il n'y a aucun écran total**.
- Pour les baignades, portez des vêtements anti UV spécifiques : efficace, économique et écologique.
- Les adultes doivent également porter ces vêtements pour **se protéger efficacement** et surtout pour montrer l'exemple.

→ Vacances en montagne

Redoublez de prudence :
L'intensité des UV **augmente** avec l'altitude.

→ Sportifs

Si vous faites du **sport en extérieur**, prudence !
Bouger ne diminue pas les risques.

→ Métiers en extérieur

Agriculteurs, BTP, paysagistes, des bases de navigation... Votre protection est l'affaire du quotidien.

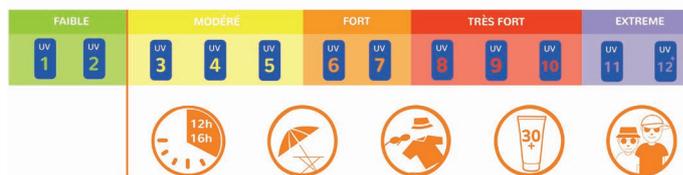


→ Recevoir les prévisions UV gratuitement par e-mail pour votre territoire

On parle d'**indice UV** pour mesurer l'intensité du rayonnement du soleil.
Plus l'indice est élevé, plus il est important de se protéger du soleil, même quand il y a des nuages ou du brouillard.



INDEX UV entre 12h & 16h



+ d'infos →

Le site pour un abonnement gratuit



+ d'infos →

Téléchargez et plastifiez les dépliants



LE WEB 2.0 : ● AU SERVICE DES USAGERS ?

Le 17 juin à 15h au forum de Mirebeau-sur-Bèze

→ Une conférence pour aider dans les usages d'internet : connaissance du fonctionnement d'internet, de son histoire, de ses acteurs et de leurs différentes stratégies.

Cette conférence, suivie d'un temps d'échange, donnera toutes les informations pour naviguer en toute sécurité !

Action organisée par la FAPA séniors 21 et l'AGIRC-ARRCO.

CINÉ-DÉBAT CAP VERT ●

Le 3 juin 2025 au Ciné Cap Vert de Quetigny

→ L'Association Addictions France de Côte-d'Or organise un ciné-débat à destination des professionnels et du grand public au cinéma Cap Vert de Quetigny le mardi 03 juin 2025 à 19h. Il sera clôturé par un moment de convivialité.

« Des jours meilleurs » avec Valérie Bonneton, Michèle Laroque, Sabrina Ouazani, est en salle depuis le 23 avril.

Il raconte le combat d'un groupe de femmes contre leur démon de l'alcoolisme.

- Séance à 6,50 €
- Réservation :



CRT LE VAL DE SAÔNE ●

Vivre le plus longtemps chez soi en sécurité

→ Le CRT (Centre de Ressources Territorial) offre la possibilité à des personnes âgées en perte d'autonomie de vieillir chez elles le plus longtemps possible dans un environnement sécurisé.

Les séniors bénéficient gratuitement de services équivalents à ceux d'un EHPAD à domicile, lorsque l'accompagnement classique déjà assuré par un service proposant de l'aide ou des soins à domicile n'est plus suffisant. Les personnes doivent habiter en CAP Val de Saône.

• Le 1^{er} volet : pour les plus de 60 ans. Il favorise l'accès des personnes âgées aux soins et à la prévention, lutte contre leur isolement et celle des aidants et contribue à l'amélioration des pratiques professionnelles.

• Le 2^{ème} secteur : pour les plus 60 ans avec une perte d'autonomie. Les actions portent sur la sécurisation du domicile, l'accompagnement renforcé, le projet de vie, la lutte contre l'isolement, la gestion des situations de crises et soutien des aidants.

**LE WEB 2.0 :
AU SERVICE DES
USAGERS ?**

UNE CONFÉRENCE POUR VOUS AIDER
DANS VOS USAGES D'INTERNET

Par le Professeur Sylvain Pouramont
Université Paris XV

MIREBEAU SUR BÈZE
mardi 17 juin 2025 à 14H
Le Forum
6 place Général Viard, 21310 Mirebeau-sur-Bèze

Réservation au 03 80 30 07 81



**Centre de ressources territorial
pour les personnes âgées**

Des solutions pour rester autonome à domicile
le plus longtemps possible

CONTACT :

Gwendoline Mailley
Coordinatrice du CRT
2 rue Mignotte à Auxonne
03 79 57 06 53
crt-val-de-saone@vyv3.fr