



Pour tout renseignement,  
consultez notre site  
**[www.culturesenior.org](http://www.culturesenior.org)**  
**[www.uvtd.fr](http://www.uvtd.fr)**  
ou contactez Priscille au  
**01 81 51 68 78**  
**[contact@uvtd.fr](mailto:contact@uvtd.fr)**

## Culture Senior S'épanouir à tout âge



Les nouvelles technologies pour bien vieillir :  
conférences culturelles interactives pour favoriser  
l'enrichissement intellectuel et le lien social d'un public senior.



- › Des conférences gratuites, interactives, culturelles, conviviales, variées (Arts, cinéma, astronomie, cuisine, littérature, histoire, patrimoine, photo, santé, anglais...)
- › Pour continuer à vous cultiver, à échanger, à tisser des liens
- › Des conférenciers de haut niveau
- › Des assistantes attentives et disponibles à tout instant pour vous aider
- › Participer en 1 clic : un simple ordinateur ou une tablette suffisent



Un service proposé par  
**Université Virtuelle du Temps Disponible - Association loi 1901**





Culture Senior  
S'épanouir à tout âge

Rejoignez l'UVTD et assistez gratuitement à nos conférences...!

**UVTD (l'Université Virtuelle du Temps Disponible) propose des conférences quotidiennes et gratuites afin de favoriser le partage de connaissances, l'enrichissement intellectuel et la lutte contre l'isolement des seniors grâce aux nouvelles technologies.**

L'Université Virtuelle du Temps Disponible est une association (loi 1901 : W131001007391)

Fondée par un cardiologue (Dr Alain Sebaoun) et une conseillère pédagogique en Arts et Culture (Edith Moigne) aidée par un médecin généraliste d'Angers, proche d'associations de malades : le Dr Zerbé, d'une équipe d'une vingtaine de conférenciers de 4 assistants et d'informaticiens et d'infographistes.

Pour répondre au double défi de l'isolement et de la dégradation cognitive des personnes âgées, l'UVTD a créé le service de Culture Senior.

#### **L'ISOLEMENT DES PERSONNES ÂGÉES :**

Selon une étude de la Fondation de France, 27% des personnes âgées de plus de 75 ans sont en situation d'isolement relationnel, et ce, indépendamment de leur niveau de revenu, 24% des personnes interrogées se reconnaissent dans cette phrase « il n'y a personne dans mon entourage pour partager, mes idées, mes centres d'intérêt »

#### **LA DÉGRADATION COGNITIVE LIÉE À L'ÂGE :**

La mémoire humaine a l'extraordinaire capacité de ne jamais saturer. Cependant quand le cerveau n'est plus stimulé par de nouvelles informations, par l'émotion ou l'exercice physique, ses facultés diminuent. Pour garder son cerveau en forme, certains parlent aujourd'hui de « gym cérébrale ». L'approche de Culture Senior repose sur l'Art et la Connaissance. Nous sommes en effet convaincus qu'ils sont une fenêtre sur le monde extérieur, facteurs de socialisation et déclencheurs d'émotions. Ces stimulations variées permettent ainsi de travailler et d'entretenir l'attention et la mémoire de chacun.

**BIEN VIEILLIR EN CONSERVANT SES FACULTÉS COGNITIVES ET EN DÉVELOPPANT SON RÉSEAU SOCIAL AVEC DES PERSONNES AYANT DES CENTRES D'INTÉRÊT COMMUNS RASSEMBLÉES AUTOUR DE CONFÉRENCES CULTURELLES INTERACTIVES.**

**LES ADHÉRENTS DEVIENNENT PARTICIPANTS :** Grâce à cette dimension mobilisatrice, les auditeurs deviennent participants et développent des interactions sociales.

**LES CONFÉRENCES :** L'UVTD, propose grâce aux nouvelles technologies, des visioconférences quotidiennes, en direct, interactives et gratuites, animées par des professionnels (conservateurs de musées, enseignants, guides, conférenciers, astrophysiciens, musicologues, médecins...) Avec des thématiques aussi variées que l'histoire, la littérature, l'anglais, la cuisine, l'histoire de l'art, la musique, les sciences, la santé, le cinéma, l'astronomie, la généalogie... Nous proposons également lors de ces rencontres conviviales des jeux de mémoire, des devinettes, des recherches en poésie et expressions...

L'UVTD s'adresse plus particulièrement aux seniors isolés (physiquement, géographiquement, financièrement...) afin de leur permettre d'accéder à la culture, de créer du lien social, de favoriser le partage des connaissances : source de bien-être et de valorisation de soi, de renforcer les liens intergénérationnels. L'expérience que nous menons déjà depuis plus de 2 ans nous a confortés dans l'intérêt que représente ce rendez-vous quotidien entre des seniors ou passionnés de culture et ce moment culturel basé sur la connaissance, la réflexion et l'échange.

Ce qui permettra, également aux personnes qui ne peuvent pas se déplacer ou éloignées de participer à ces ateliers et d'échanger avec les autres participants et le conférencier.

D'autre part la mise en place de « la Médiathèque de l'UVTD » permet d'accéder à la rediffusion de certaines conférences. L'UVTD organise également des cycles de conférences qui préparent à des visites de musées ou à de courts voyages. Les assistants de l'UVTD peuvent, si besoin, former individuellement les participants à utiliser leur ordinateur ou leur tablette afin de se connecter à notre site et suivre ainsi sans aucune difficulté nos conférences. L'UVTD permet également à une association d'organiser avec ses membres sa propre réunion en visioconférences (AG, projet, accueil des nouveaux, conférences personnalisées...)

Nous vous accueillerons avec grand plaisir afin de partager ces moments de connaissances, d'échanges, de réflexion et de convivialité.

**Edith Moigne**

Présidente de l'UVTD