

4ÈME JOURNÉE DES SENIORS

Bien être et Bien vieillir

Venez-vous inscrire
aux ateliers
préventions seniors
gratuits 2023-2024 !



ATELIERS PRÉVENTIONS

Initiations au numérique, yoga, gestes
1er secours et prévention des chutes,
mémoire, démonstrations culinaires,
sécurité routière...

CONFÉRENCES THÉMATIQUES

Les clés du bien vieillir
Votre santé votre bien le plus précieux
La place du proche aidant
Prévenir l'état dépressif et risque
suicidaire
Les AVC, les prévenir c'est vital !

STANDS D'INFORMATIONS

Accès aux droits, soutien des aidants, loi-
sirs et liens sociaux, habitat, prévention
santé, mobilité et transports

ANIMATIONS ET TOMBOLA

VENDREDI
27 OCTOBRE 2023
de 9h00 à 17h00

PALAIS DES CONGRÈS
PARC CHANOT
MARSEILLE

ENTRÉE
LIBRE &
GRATUITE

Cet évènement est
organisé par les Pôles
Infos seniors marseil-
lais avec le soutien
de la CNSA, dans le
cadre de la Confé-
rence des financeurs
de la prévention de
la perte d'autonomie
des personnes âgées.

CONFÉRENCES THÉMATIQUES

- 10h00-10h45** Les clés du bien vieillir - Brain Up
- 11h00-11h45** Les AVC, les prévenir c'est vital ! Brain Up
- 13h30-14h15** Votre santé votre bien le plus précieux - Centre de prévention agirc-arrco
- 14h30-15h15** La place du proche aidant - Maison Départementale Des Aidants
- 15h30-16h15** Prévenir l'état dépressif et le risque suicidaire - Safe Life Seniors

ATELIERS PRATIQUES

- Initiation au numérique** - Emmaüs Connect
- Cap Bien-être** - Sud Eval
- Musclez votre mémoire** - Brain Up
- Gestes 1^{er} secours et prévention des chutes** - Bruno Merlin
- Démonstrations culinaires** - Les Insatiables
- Croquez la vie** - Mutualité Française SUD
- Yoga** - Les Ateliers M
- Yoga du rire** - Gairire
- Relaxation par la réalité virtuelle** - Feel U
- Seniors au volant** - Brain Up

ANIMATIONS




- Animation musicale**
- Projections court-métrage intergénérationnel** réalisé par l'association Les Films du Delta Tombola

STANDS D'INFORMATIONS

- Accès aux droits** : Pôles Infos seniors, Maisons du Bel âge, Action sociale Carsat Sud-est, Action sociale agirc-arrco, DAC 13 SUD, MSA
- Soutien des aidants** : Maison Départementale Des Aidants, A3
- Prévention santé et Bien être** : l'Assurance Maladie, Centre de Prévention agirc-arrco, Arca Sud, Safe Life Seniors, France Alzheimer, JALMALV, ALMA 13, Siel bleu
- Liens sociaux et Loisirs** : ASEPT Paca, ES13, Service des Seniors de la Ville de Marseille, Unis Cité, Aclap, MIG, Petits frères des pauvres
- Habitat** : ADIL 13, CREEDAT, SOLIHA Provence, Ensemble2générations
- Mobilité/Transports** : WIMOOV

COMMENT VENIR

PALAIS DES CONGRÈS (PARC CHANOT)

-  Accès personnes à mobilité réduite
-  En Métro : Ligne 2 arrêt Rond-point du Prado
-  En Bus : 19, 21, 22, 23, 41, 44, 45, 72, 83

COLLATION OFFERTE
POUR 500 PERSONNES
MAXIMUM