

# 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, loisirs 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 marseillais avec le soutien de la CNSA, dans le cadre de la Conférence 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<sup>er</sup> 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**