

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^{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**