Pôle Infos seniors

La Journée des Seniors
- Bien être & Bien vieillir -

DÉPARTEMENT BOUCHES DU RHÔNE

*Intervention de **Maurice REY**, conseiller départemental, délégué aux personnes du Bel Age, Président de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des séniors. Présence de membres de la Conférence des financeurs.*

Conférences thématiques

10h00 « Les bienfaits des différentes pratiques de prévention »
Elisabeth MESSINA, ASPAMED

10h30 « Quand le sommeil prend de l'âge »
Docteur Isabelle LAMBERT, Neurologue Centre du Sommeil, CHU La Timone

11h00 « La mémoire au fil du temps »
Docteur DUFOURNET, Neurologue service du Pr CECCALDI, CHU La Timone

13h30 « Comment se protéger des actes de malveillance ? »
Jean-Philippe GORCE, Gardien de la Paix DDSP13

14h00 « La santé dans l'assiette »
Mylène RIMMELE-REDON, Diététicienne

14h30 « Plus d'activité, c'est la santé ! »
Louis CARA, Docteur en Physiologie et Nutrition

Ateliers pratiques

PLACES LIMITEES

10h00	**Réveil énergétique** avec SIEL BLEU
10h30	**Rigologie** avec Betty KECHISSOGLOU
11h00	**Yoga** avec APSAMED
	Atelier **dégustation de chocolats**
11h30	**Qi Qong** avec Solange NINNIN
	Atelier mémoire avec BRAIN UP

13h30	**Yoga** avec APSAMED
14h00	**Sophrologie** avec le FIL DE SOI
14h30	**Rigologie** avec Betty KECHISSOGLOU
15h00	**Gym** sur chaise avec SIEL BLEU
	Atelier **dégustation de chocolats**
	Atelier **sécurité routière**
15h30	**Sophrologie** avec le FIL DE SOI
16h00	**Qi Qong** avec Solange NINNIN

Tout au long de la journée, des ateliers **Beauté Slow** avec SYLKA

Stands d'information

Conseil Départemental, Pôles Infos seniors, CCAS, service social et prévention CARSAT, MSA, Centre de prévention AGIRC ARRCO, service prévention CPAM, Entraide Solidarité 13, Centres Municipaux d'Animation, France bénévolat, Santé Croisée-Marseille diabète, Diététique, Bio c' bon, Préfecture de Police, Centre de Prévention santé, vente solidaire et équitable, etc.

Cocktail déjeunatoire, Animations & Cadeaux

Comment s'y rendre ?

Palais des Congrès – Parc Chanot - **Parking payant-**
Métro Ligne de 2 - Direction Ste Marguerite
Arrêt Rond point du Prado
Lignes de bus 19 21 22 23 41 44 45 72 83

Pôle Infos seniors

La Journée des Seniors
- Bien être & Bien vieillir -

www.flm-design.fr

ENTRÉE LIBRE & GRATUITE

Organisée 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.

Lundi
16 octobre 2017
de 9h00 à 17h00
Palais des Congrès
(Marseille Chanot)

- ★ **Conférences thématiques** Sommeil, mémoire…
- ★ **Ateliers d'initiation** Rigologie, sophrologie, Qi Qong, gym douce…
- ★ **Stands d'information** Loisirs, alimentation, prévention santé, bien-être…
- ★ **Animations & Cadeaux**

DÉPARTEMENT BOUCHES DU RHÔNE · Carsat Retraite & Santé au travail Sud-Est · L'Assurance Maladie Service Social Sud-Est/Bouches-du-Rhône · Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA