Equilibre — Le forum de tous les bien-etre

PLAN DU SALON & PARTICIPANTS

Centre d'Examen de Santé
l'Assurance Maladie — Service Social Sud-Est

C.C.A.S Pernes-les-Fontaines
Services d'aides

l'Assurance Retraite Sud-Est
Service HABITAT
Carsat Sud-Est

msa santé famille retraite services — L'essentiel & plus encore
Inscriptions aux Ateliers équilibre

SOLIHA SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
Préstataire habitat

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Atelier test & évaluation Capacité physique

ERGO 13 — L'ergothérapie libérale...
Tests physiques
Streching

association PRÉVENTION ROUTIÈRE
Prévention piétons

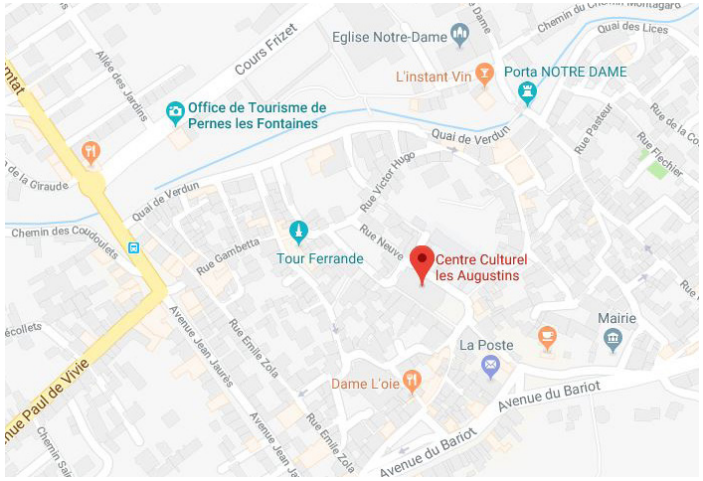
ufolep84 TOUS LES SPORTS AUTREMENT
Marche nordique

Accueil
Inscription aux ateliers
Pré-inscription théâtre

INFORMATIONS PRATIQUES

DE 9H15 À 16H

Entrée libre et gratuite



Crédit photo Thinkstock - Carsat Sud-Est 02-2018

Le CCAS de Pernes-les Fontaines vous offre les services d'un minibus : les intéressés devront s'inscrire en contactant le 04 90 61 45 05.

Une participation de 2€ sera demandée.

C.C.A.S Pernes-les-Fontaines

MA SANTÉ, Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA — PARLONS-EN !

CE FORUM EST ORGANISÉ PAR :

Département VAUCLUSE — CNSA — ars

Conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées

l'Assurance Maladie — Carsat — l'Assurance Retraite — Sécurité Sociale Indépendants — msa — CNRACL — ircantec — Camieg — enim — Agence nationale de l'Habitat — agirc-arrco — ufolep84 — Association Prévention Routière — SOLIHA — C.C.A.S Pernes-les-Fontaines — ERGO 13

Equilibre — Le forum de tous les bien-etre

Jeudi 29 mars 2018

Centre culturel les Augustins
Place Louis Giraud
84210
Pernes-les-Fontaines

Santé
Aides habitat
Ateliers Prévention
Théâtre interactif 14h

POUR BIEN VIEILLIR

MA SANTÉ, Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA — PARLONS-EN !

De 9h15 à 16h, entrée libre

CAFÉ D'ACCUEIL À 9H15

4 ATELIERS DE PRÉVENTION

Sur inscription à l'arrivée

3 CRÉNEAUX HORAIRES :
9H45 - 10H15 / 10H30 - 11H00 / 11H15 - 11h45

Vivre votre vie en pleine forme !

- **Testez votre forme** : où en êtes-vous questions équilibre, endurance et souplesse ? Un animateur de « Sports pour tous » vous propose des tests ludiques réalisés en petits groupes de 6 à 10.
- **Des ateliers équilibre gratuits :** vous aurez la possibilité de vous inscrire à des ateliers organisés prochainement à proximité de chez vous par la MSA.
- **Quels sont les facteurs de risques de chutes ?** Une ergothérapeute vous donnera toutes les clés pour les éviter et proposera une initiation au stretching.
- **La marche nordique vous tente ?** Ufolep 84 vous invite à l'essayer.
- **Seniors en ville :** l'Association de prévention routière du 84 vous donnera toutes les astuces pour bien profiter de la ville, en qualité de piéton, en toute sécurité.

C'est gratuit, alors n'hésitez pas, inscrivez-vous à l'accueil, dès votre arrivée. Nous vous conseillons de porter une tenue confortable pour la pratique des exercices.

DE 9H15 À 12H

5 STANDS

3 STANDS CONSEILS :
droits / soins / prévention-santé

- **Le service social de l'Assurance Maladie** est là pour répondre à vos interrogations, vous guider dans vos choix, trouver les solutions les plus adaptées à votre situation, pour bien vivre votre retraite. Il vous informe sur les programmes de prévention santé mis à votre disposition et vous aide dans vos démarches pour acquérir une aide à la complémentaire santé.
- **Le Centre d'examen de santé l'Assurance Maladie** vous invite à vous inscrire à un bilan de santé gratuit et vous informe sur les risques de chutes domestiques.
- **Le CCAS de Pernes-les-Fontaines** met à votre disposition ses services : portage de repas, aide-ménagère, loisirs de proximité.

2 STANDS HABITAT :
chez moi, j'y suis, j'y reste !

- **Les conseillers habitat de la Carsat Sud-Est** vous apportent des solutions pour pouvoir profiter longtemps de votre lieu de vie : aides financières, accompagnement, etc.
- **Les experts habitat de SOLIHA** vous aident à concrétiser vos projets pour rénover, équiper, sécuriser votre lieu de vie... et en plus économiser.

DE 12H À 13H30

L'Asept Paca vous invite à partager une PAUSE-DÉJEUNER qui vous permettra de patienter jusqu'à la représentation du **Théâtre-Forum** de l'après-midi.

DE 14H À 16H

THÉÂTRE-FORUM UN PARFUM DE BARBE À PAPA

Réécrire l'histoire quand la fin... n'est pas la bonne

Entrée gratuite, dans la limite des places disponibles, sur inscription obligatoire

Les 5 comédiens Vauclusiens de la Compagnie Globe Théâtre vous feront partager la vie de Ferdinand.

Il vit seul depuis plusieurs années. Plutôt en forme pour ses 85 ans, sa vie est malgré tout un brin monotone. Ce matin, quand Lili, la plombière, va passer le pas de la porte, tout va être chamboulé. L'un et l'autre, malgré de nombreuses résistances et préjugés, vont s'apprivoiser et changer leur regard…

Quant à Michel, Le fils de Ferdinand et son épouse, « jeunes retraités », eux se confrontent à la difficulté de réapprendre à vivre ensemble et à leur responsabilité vis-à-vis de Ferdinand.

Une pièce de théâtre originale de la compagnie Globe Théâtre, à la fois drôle, pétillante et joyeuse qui donne un coup de balai aux idées préconçues sur l'avancée en âge.

Et, bonheur de l'interactivité, vous pourrez à tout moment interrompre la pièce, faire part de vos suggestions et critiques, et même rejouer la saynète avec les acteurs, jusqu'à ce que la fin vous convienne !