

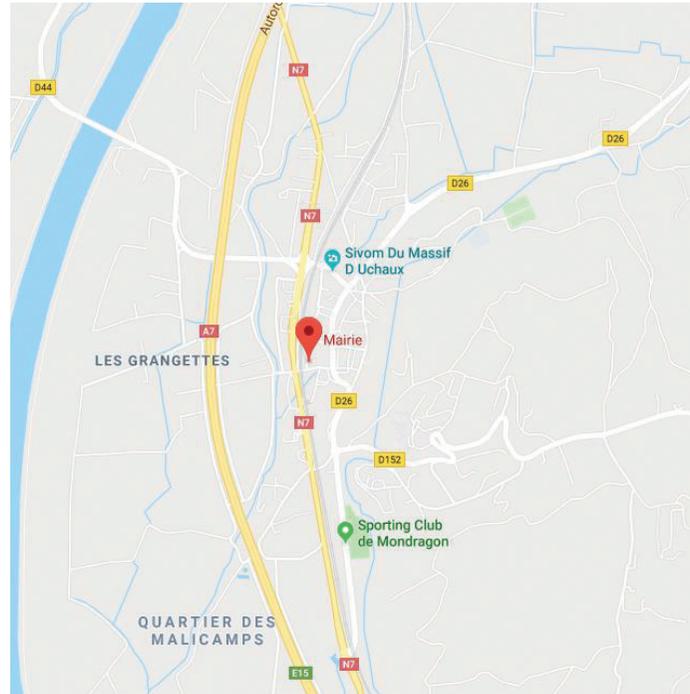
Equi libre

LE FORUM DE TOUS LES BIEN-ETRE

PLAN DU SALON & PARTICIPANTS

 Action sociale Agin-Arso Comité régional de coordination PACA - Corse 	 Méditerranée Unis Cité Sorties, activités et rencontres avec les jeunes du service civique	 l'Assurance Maladie Droits et démarches santé
 association PRÉVENTION ROUTIÈRE Prévention piétons	 Minibus Services Chauffeur sur commande	 LAGNEL Angéline ERGOTHEPEUTE Prévention des chutes
 santé famille retraite services L'essentiel & plus encore Inscriptions aux Ateliers équilibre	 RHÔNE LEZ PROVENCE Portage de repas, pôle médical, centre aquatique	 MUTUALITÉ FRANÇAISE Inscriptions atelier équilibre
 ORDRE NATIONAL DES PÉDICURES-PODILOGUES Inscriptions atelier équilibre	 SOIHA SOLIDAIRES POUR L'HABITAT Prêstataire habitat	 Département VAUCLUSE Assistante sociale et infirmière de la direction personnes âgées
 FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS PHÉNIXES - ALPES - CÔTE D'AZUR Atelier test & évaluation Capacité physique	 MA SANTÉ Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA PARLONS-EN ! Accueil et inscriptions ateliers sur le forum	 CLUB Initiation marche active

INFORMATIONS PRATIQUES
 DE 9H À 16H
 Entrée libre et gratuite



Crédit photo Thinkstock - Carsat Sud-Est 11-2018

CE FORUM EST ORGANISÉ PAR :

Equi libre

LE FORUM DE TOUS LES BIEN-ETRE

Jeudi 29 novembre 2018

Salle des fêtes de Mondragon
 201 av. de la Libération

De 9h à 16h, entrée libre

Santé
Aides habitat
Ateliers Prévention
Théâtre interactif 13h45

POUR BIEN VIEILLIR

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

Mondragon, RHÔNE LEZ PROVENCE, MA SANTÉ, Association santé éducation et prévention sur les territoires PACA PARLONS-EN !

CAFÉ D'ACCUEIL À 9H

DE 9H30 À 12H

4 ATELIERS DE PRÉVENTION

Sur inscription à l'arrivée

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 10 à 20.
- **Quels sont les facteurs de risques de chutes ?** Un ergothérapeute vous donne toutes les clés pour les éviter.
- **La marche nordique vous tente ?** La FFEPGV vous invite à l'essayer (si le temps le permet !). Elle vous présente également ses activités : relaxation, équilibre, étirements, renforcement musculaire, etc.
- **Seniors en ville** : l'Association de prévention routière du 84 vous donne 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 12H30 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.

10 STANDS

STANDS CONSEILS :
droits / soins / prévention-santé

- **Le service social de l'Assurance Maladie** est là pour répondre à vos interrogations, trouver les solutions les plus adaptées à votre situation. Il vous informe sur les programmes de prévention santé et vous conseille pour acquérir une aide à la complémentaire santé.
- **Les experts habitat de SOLIHA** vous aident à concrétiser vos projets pour rénover, équiper, sécuriser votre lieu de vie... et en plus économiser.
- **La communauté de communes de Rhône-lez-Provence** met à votre disposition ses services : portage de repas, pôle médical, centre aquatique, etc.
- **Avec la mutualité Française**, inscrivez-vous à des ateliers « équilibre et prévention des chutes ».
- **UnisCité** vous propose des sorties, des activités organisées par des jeunes volontaires du service civique.
- **Minibus** met à disposition ses chauffeurs pouvant conduire votre véhicule.
- **Agirc/Arcco**, vous présente ses offres de service action sociale.
- **L'Asept, l'Agirc/Arcco et la Mutualité sociale agricole** vous informent sur les ateliers qui se dérouleront près de chez vous.
- **Un podologue** est à votre disposition pour des entretiens individuels sur la santé du pied.
- **Une assistante sociale et une infirmière** du département de Vaucluse vous conseilleront.



DE 13H45 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 à l'accueil

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.

Théâtre-Forum gratuit,
ouvert aux jeunes de + de 60 ans



Comme un parfum
de barbe à papa !