

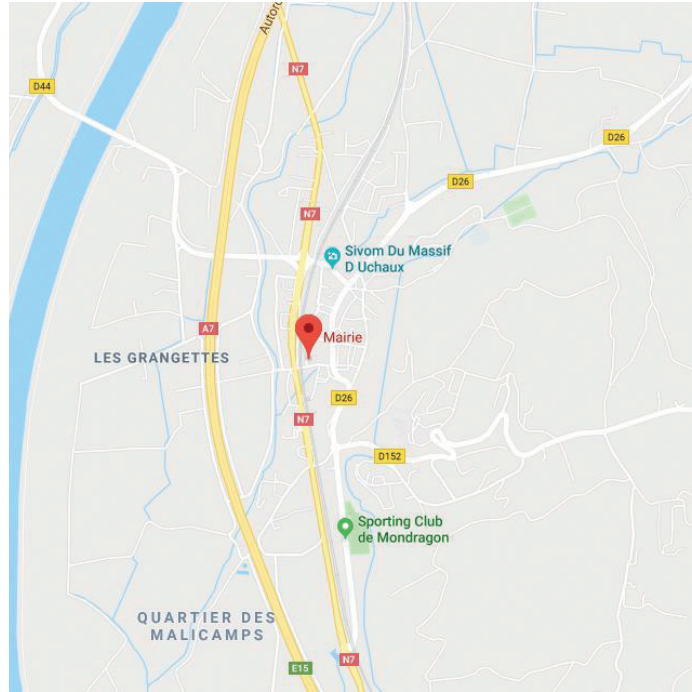
# Equi libre

## LE FORUM DE TOUS LES BIEN-ETRE

PLAN DU SALON & PARTICIPANTS

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

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'approprier 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 !