



23 NOVEMBRE 2018
PALAIS ACROPOLIS - NICE
9H - 17H

5^e JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DES SENIORS

ALORS ON BOUGE !

ATELIERS
« En pleine forme »
Réservation sur departement06.fr
ou sur place



GRAND CONCERT GRATUIT
PALAIS ACROPOLIS - SALLE APOLLON
10H ET 14H30
Réservation dans les Maisons des Seniors
Départementales et Maisons du Département
AMAURY VASSILI & MARIE-PAULE BELLE



STANDS D'INFORMATIONS
pour vous accompagner dans
votre quotidien



SENIORS 06
BIEN VIEILLIR
DANS LES ALPES-MARITIMES



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



PROGRAMME

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE DES ANIMATIONS MUSICALES ET DANSANTES SERONT PROPOSÉES.

■ **8h30 : OUVERTURE DES PORTES**

■ **9h/17h : STANDS ET ATELIERS**



« Mes rendez vous santé »

- Dépistages visuel, auditif • dépistages diabète et hypertension



« Mémoire à entraîner »

- Quizz mémoire • démonstration d'applications numériques d'entraînement



« Équilibre et mouvement »

- Analyse de la marche, rééducation en réalité virtuelle • activité physique adaptée
- Initiation au shiatsu et réflexologie
- « Smoothicettes » avec animation de 2 diététiciennes



« Bien-être et posture »

- Atelier yoga • Atelier sophrologie / relaxation
- Ostéopathie • Naturothérapie • Podologie • Ergothérapeute • Ondobiologie
- Animation chorale posturale l'après midi



« Atelier et conférence »

- Atelier sur l'utilisation de l'aromathérapie 13h30 et 15h conférence du Docteur Le Néchet de l'hôpital d'Antibes



« Nutrition »

- Animation Silver fourchette
- 9h30 : concours des chefs
- Après midi : ateliers cuisine et nutrition

■ **17h : FERMETURE DES PORTES**



Stands d'information

- **Conseil départemental** Direction de l'autonomie, maisons des solidarités, seniors en action, CDCA, centre de professionnalisation des métiers d'aide à la personne
- **AGIRC-ARCCO** (caisses de retraite complémentaires des salariés du privé)
- **ASEPT** (association de santé, d'éducation et de prévention des territoires)
- **CDAD** (conseil départemental de l'accès aux droits)
- **CPAM** (caisse primaire d'assurance maladie des Alpes-Maritimes)
- **France Alzheimer**
- **FEPEM**
- **Mutualité Française Paca**

SALLE APOLLON

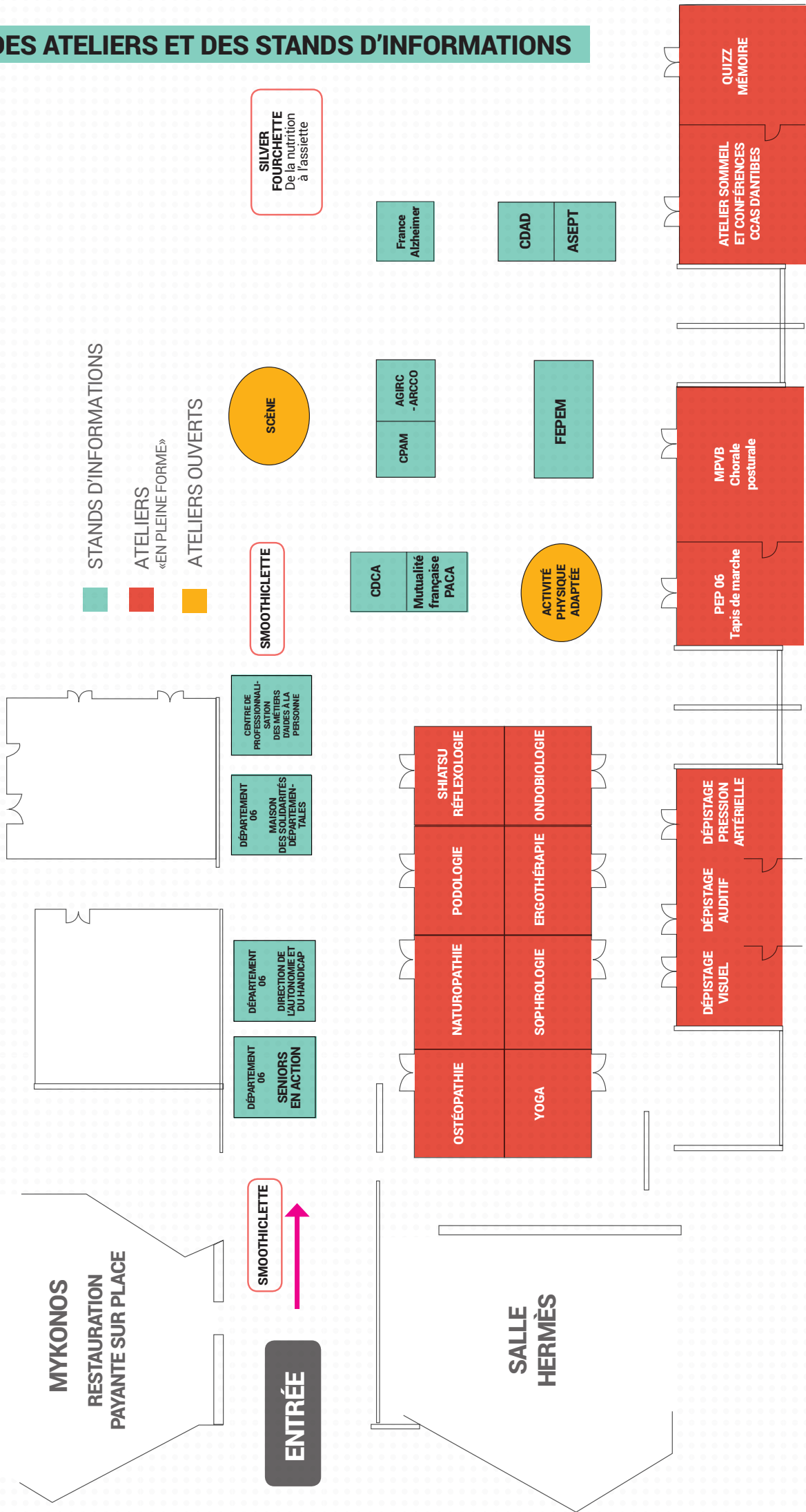
**GRAND CONCERT GRATUIT
MARIE-PAULE BELLE
& AMAURY VASSILI**

2 REPRÉSENTATIONS À 10H ET 14H30



Uniquement sur présentation du carton d'invitation à retirer dans les Maisons départementales des seniors.

PLAN DES ATELIERS ET DES STANDS D'INFORMATIONS





DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06



SENIORS 06

BIEN VIEILLIR
DANS LES ALPES-MARITIMES

ALLO
SENIORS 06

N° Vert 0 800 74 06 06

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE
DU LUNDI AU SAMEDI DE 8H30 À 20H00

DEPARTEMENT06.FR