

PLAN D'ACCÈS



SALLE DE LA MANUTENTION
PLACE DELAROCHE - EMBRUN

Conception et réalisation: Carsat Sud-Est - Images : Copyright 2017 / deeeplue / Neustockimages / michaehjung / Ljupco / Rawpixel Ltd / kei_gokvei / under licence from istock

MERCREDI 10 MAI 2017
9h30 / 17h

FORUM SENIORS EN FORME

- ATELIERS LUDIQUES
- STANDS CONSEILS
- TESTS DE SANTÉ
- CONFÉRENCES



Entrée gratuite

Bien chez moi
Bien dans ma tête
Bien dans mon corps



POUR BIEN VIEILLIR

BIEN VIEILLIR ET NE RENONCER À RIEN !

SALLE DE LA MANUTENTION
PLACE DELAROCHE - EMBRUN

L'Assurance Maladie
Service Social
Sud-Est / Hautes-Alpes

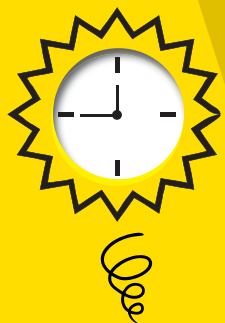


Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



Carsat Retraite & Santé au travail
Sud-Est





DES CONFÉRENCES POUR TOUT SAVOIR EN 45 MN CHRONO

Le savoir du Codes proposé
par l'Asept Paca

10 h 30 – 11 h 15 :
N'oubliez pas la « Mémoire »

11 h 30 – 12 h 15 :
Pour vous mettre en appétit
« Manger, bouger »

14 h – 14 h 45 :
« Sommeil »,
micro-sieste discrète autorisée



ÊTRE BIEN DÉPISTÉ

Dépistages gratuits avec des professionnels
de santé. Prenez rendez-vous à l'entrée !

- Information et conseil sur les habitudes alimentaires : **Diététicien**
- Bilan de forme physique, équilibre : **Educateur sportif**
- Bilans visuel et auditif : **Opticien, audioprothésiste**
- Dépistage bucco-dentaire : **Dentiste**
- Dépistage du diabète et prise de tension : **Infirmier**
- Information et conseils en **podologie**
- Test mémoire : **Psychologue**

AGIR POUR PRÉVENIR

- Anticipez vos réactions avec un simulateur de conduite : **Prévention routière**
- Des ateliers prévention gratuits pour le Bien Vieillir : **Asept Paca**
- Aider son proche : **Fondation Edith Seltzer**
- Les gestes qui sauvent : **Croix Rouge**
- Prendre soin de ma santé, les programmes : **Caisse primaire d'assurance maladie**



DES DÉMONSTRATIONS POUR SAUVER ET GARDER L'ÉQUILIBRE

9 h 45 – 10 h 30 :
Croix Rouge « les gestes qui sauvent »

13 h – 13 h 45 :
Démonstration « ateliers équilibre »

15 h – 15 h 45 :
Croix Rouge « les gestes qui sauvent »

16 h – 16 h 45 :
Démonstration « ateliers équilibre »

STANDS PROFESSIONNELS

ACCÉDER À MES DROITS

- Conseils sur les droits et les aides de l'assurance maladie pour mieux me soigner : **CPAM, service social assurance maladie, MSA**
- Une mutuelle complémentaire santé : **Mutualité Française**
- Me renseigner sur mes droits retraite : **carrière, démarches. Carsat Sud-Est, MSA**
- Quelles aides de l'action sociale des caisses de retraite, du département ? Aides à domicile, livraison de courses, téléassistance : **MSA, Carsat Sud-Est, Conseil Départemental**

ÊTRE BIEN CHEZ MOI

- Réaliser des travaux pour profiter longtemps de mon lieu de vie. Rendre mon logement sûr et confortable : quelles aides ? **Soliha Conseil Départemental**
- Rester en contact, échanger, sortir, s'engager : **Associations locales**

ET EN + TOUTE LA JOURNÉE PAR ICI LA BONNE PAUSE !

Venez déguster
des productions locales
proposées par l'Asept Paca.

