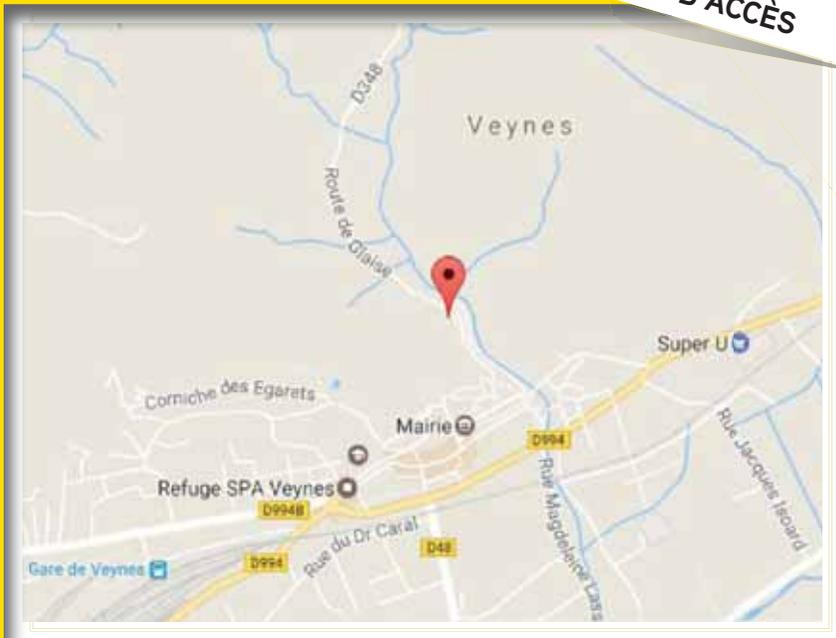


PLAN D'ACCÈS



SALLE DES ARCADES
ROUTE DE GLAISE - VEYNES

Conception et réalisation: Carsat Sud-Est - Images : Copyright 2017 / deeeplue / Neustockimages / michaeljung / Ljupco / Rawpixel Ltd / kei_gokoi / under license from iStock

MARDI 23 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 !

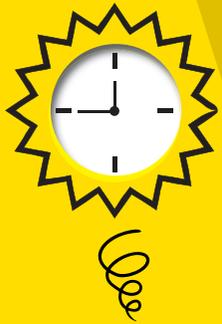
SALLE DES ARCADES
ROUTE DE GLAISE - VEYNES

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





DES CONFÉRENCES POUR TOUT SAVOIR EN 45 MN CHRONO

Proposé par l'Asept Paca

10 h 30 – 11 h 15 :
« Sommeil »,
micro-sieste discrète autorisée

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

14 h – 14 h 45 :
Et n'oubliez pas la « Mémoire »



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, SNCF**
- Une mutuelle complémentaire santé : **Mutualité Française**
- Me renseigner sur mes droits retraite : carrière, démarches. **Carsat Sud-Est, MSA, CPRPSNCF**
- Quelles aides de l'action sociale des caisses de retraite, du département ? Aides à domicile, livraison de courses, téléassistance : **Carsat Sud-Est, MSA, SNCF, 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 : **Centre Social, UTL, OMS, Familles Rurales**

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

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

