

JOURNEE BIEN-ETRE POUR LES SENIORS

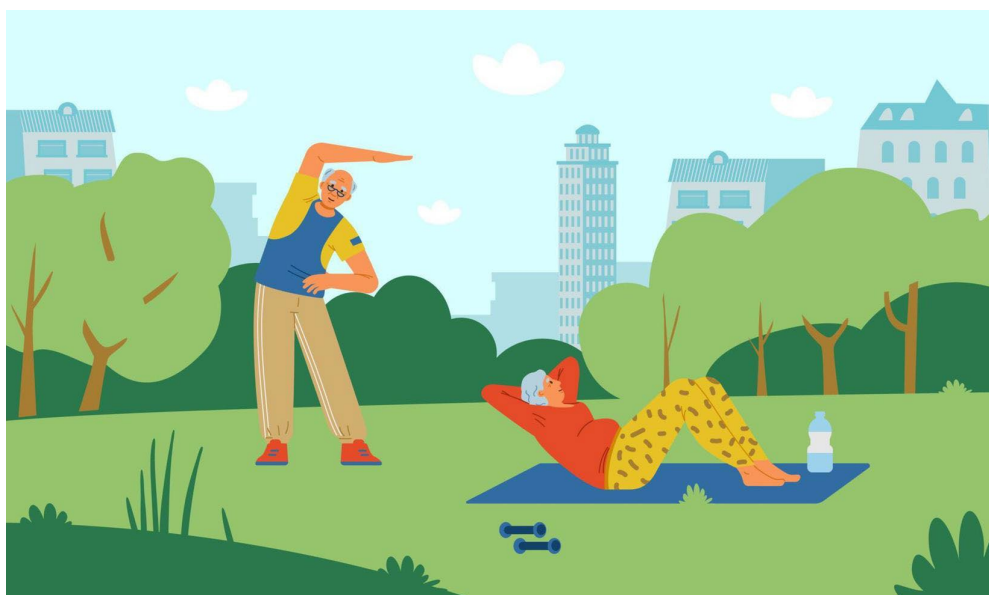
« Créer du lien et prendre soin de soi ! »

9h30 : accueil convivial
Café et collation
offerts par Opak'access



Mardi 28 mai 2024 - de 10h à 16h
à Roquefort-la-Bédoule

Salle André Malraux (45 All. P. Vaillant Couturier)



Toute la journée, des stands d'information !

De 10h00 à 12h30, des ateliers collectifs d'échange et d'information.

Et de 14h00 à 16h00, des conférences de sensibilisation.

(PROGRAMME AU VERSO)

Buffet à 12h30 (gratuit, sur inscription)
Réalisé par la Résidence d'Azur COLISEE

Inscriptions de préférence par mail à : ageoffroy.garlabancalanques@gmail.com

Ou par téléphone au 06.41.47.17.53.

« Créer du lien et prendre soin de soi ! »

Ouverture : Mr Marc DEL GRAZIA Maire de Roquefort-la Bédoule (ou son représentant) et Mr Jean-Marc PERRIN, conseiller départemental (13), élu aux personnes du Bel'Âge

De 10h00 à 12h30, ateliers collectifs :

Ateliers d'échange (places limitées)

- ❖ Adapter son environnement de vie (logement, extérieur)
- ❖ La retraite, une transition de vie...
- ❖ Concilier son rôle d'aidant familial et sa vie professionnelle !

Ateliers participatifs (accès libre)

- ❖ Enquête santé grands-parents/petits-enfants : comment gérer les écrans et plus !
- ❖ Être acteur de sa prévention : ensemble dépistons les fragilités !
- ❖ Activité physique adaptée : réveil musculaire, yoga adapté, etc.

Découverte de l'atelier « Vélo-smoothie » !

Avec l'association Les Ois'O

De 14h00 à 16h00, conférences de sensibilisation

- ❖ « Promouvoir le bien-être émotionnel des personnes âgées : Comment prévenir la dépression et le risque suicidaire ? » – Aurélie CHAMBON, psychologue
- ❖ « Soyez un bon jardinier pour vous-même, prenez soin de vous ! » – animée par Béatrice CHAMONTIN, conférencière et formatrice formée aux neurosciences

Toute la journée, des stands d'information

- Prévention et retraite (Agirc-Arrco, Centre de prévention Bien-vieillir, CARSAT S.E., CPTS Pays d'Aubagne et de l'Etoile, CPTS Vignes et Calanques, association Les Ois'O)
- Associations de bénévoles (Petits Frères des Pauvres, ACLAP, Uniscité SC2S)
- Logement : adaptation du domicile (EoCube, Opak'access) et entrée en établissement (EHPAD Résidence d'Azur COLISEE)
- Information et accompagnement (Pôle Infos seniors, Fil Rouge Alzheimer, Maison du Bel'Âge, Equipe Mobile Gériatrique Territoriale, DAC13Sud dépistage diabète, CPAM)
- Activités de loisirs (ES13, yoga adapté, activité physique adapté)

