

# La Journée des Seniors

- Bien être & Bien vieillir -



www.fim-design.fr

**ENTRÉE  
LIBRE  
&  
GRATUITE**

Organisée par les Pôles Infos seniors marseillais 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.

**Lundi**  
**16 octobre 2017**  
de 9h00 à 17h00  
**Palais des Congrès**  
**(Marseille Chanot)**

- ★ **Conférences thématiques**  
Sommeil, mémoire...
- ★ **Ateliers d'initiation**  
Rigologie, sophrologie, Qi Qong, gym douce...
- ★ **Stands d'information**  
Loisirs, alimentation, prévention santé, bien-être...
- ★ **Animations & Cadeaux**

Intervention de **Maurice REY**, conseiller départemental, délégué aux personnes du Bel Age,  
Président de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des séniors.  
Présence de membres de la Conférence des financeurs.

### Conférences thématiques

**10h00 « Les bienfaits des différentes pratiques de prévention »**

Elisabeth MESSINA, ASPAMED

**10h30 « Quand le sommeil prend de l'âge »**

Docteur Isabelle LAMBERT, Neurologue Centre du Sommeil, CHU La Timone

**11h00 « La mémoire au fil du temps »**

Docteur DUFOURNET, Neurologue service du Pr CECCALDI, CHU La Timone

**13h30 « Comment se protéger des actes de malveillance ? »**

Jean-Philippe GORCE, Gardien de la Paix DDSP13

**14h00 « La santé dans l'assiette »**

Mylène RIMMELE-REDON, Diététicienne

**14h30 « Plus d'activité, c'est la santé ! »**

Louis CARA, Docteur en Physiologie et Nutrition

### Ateliers pratiques

### PLACES LIMITEES

**10h00 Réveil énergétique** avec SIEL BLEU

**10h30 Rigologie** avec Betty KECHISSOGLOU

**11h00 Yoga** avec APSAMED

Atelier **dégustation de chocolats**

**11h30 Qi Gong** avec Solange NINNIN

Atelier **mémoire** avec BRAIN UP

**13h30 Yoga** avec APSAMED

**14h00 Sophrologie** avec le FIL DE SOI

**14h30 Rigologie** avec Betty KECHISSOGLOU

**15h00 Gym** sur chaise avec SIEL BLEU

Atelier **dégustation de chocolats**

Atelier **sécurité routière**

**15h30 Sophrologie** avec le FIL DE SOI

**16h00 Qi Gong** avec Solange NINNIN

Tout au long de la journée, des ateliers **Beauté Slow** avec SYLKA

### Stands d'information

Conseil Départemental, Pôles Infos seniors, CCAS, service social et prévention CARSAT, MSA, Centre de prévention AGIRC ARRCO, service prévention CPAM, Entraide Solidarité 13, Centres Municipaux d'Animation, France bénévolat, Santé Croisée-Marseille diabète, Diététique, Bio c' bon, Préfecture de Police, Centre de Prévention santé, vente solidaire et équitable, etc.

**Cocktail déjeunatoire, Animations & Cadeaux**

### Comment s'y rendre ?

**Palais des Congrès** – Parc Chanot - **Parking payant**

**Méto** Ligne de 2 - Direction Ste Marguerite

**Arrêt** Rond point du Prado

**Lignes de bus** 19 21 22 23 41 44 45 72 83

