



8<sup>e</sup>

JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DES  
**SENIORS**

**BIEN VIVRE ENSEMBLE!**

**VENDREDI 18 NOVEMBRE 2022**

**PALAIS ACROPOLIS • NICE**

**DE 8H30 À 17H30**

## PROGRAMME

**8h30 : Ouverture des portes** - Café offert par le Département des Alpes-Maritimes

**9h30 : Inauguration** en présence de Charles Ange Ginésy, Président du Département des Alpes-Maritimes, Eric Ciotti, Député, Président de la Commission des finances du Département des Alpes-Maritimes et Jacques Gente Vice-président du Département des Alpes-Maritimes délégué à la santé et aux séniors

**9h / 17h30 : Stands, ateliers et animations**  
Espace Rhodes - Entrée libre

**10h / 14h30 : Comédie musicale « Je vais t'aimer »**  
avec les plus grands succès de Michel Sardou  
Salle Apollon - Sur réservation

**14h : Pièces de Théâtre**  
« Mathilde, Jacques et les autres »  
Salle Hermès - Sur réservation

**17h30 : Fermeture des portes**

NB : Restauration payante possible au bar Mykonos du palais Acropolis ouvert de 10h à 15h.

AVEC LE SOUTIEN DE LA



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



[www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)

#AlpesMaritimes

DEPARTEMENT06

**VOUS**  
AVANT TOUT!

# ATELIERS ET STANDS

## STANDS D'INFORMATION SUR LES AIDES POUR VOUS ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN

### LE DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES PROCHE DE VOUS

- **Aides** : informations sur les aides à destination des personnes en perte d'autonomie : APA, habitat seniors 06, établissements, service d'aide à domicile (SAAD)... ;
- **Entraides** : information sur le dispositif Mon Voisin 06 a du Coeur et les aides à destinations des aidants et des personnes confrontées à la perte d'autonomie de leurs proches ;
- **Démarches administratives** : un accompagnement numérique et des aides aux démarches administratives ;
- **Loisirs** : information sur les activités proposées aux seniors membres du programme Seniors en action ;
- **Santé** : les bienfaits de l'alimentation ;
- **Attractivité du Territoire** : information sur l'agriculture et la production locale ;
- **Aides Énergie** : aides à l'amélioration des logements et à l'acquisition d'un véhicule électrique neuf ;
- **Culture** : présentation des nombreuses offres culturelles du Département des Alpes-Maritimes ;
- **Nature** : présentation des guides randoxygène et des parcs naturels départementaux.

### MEMBRES DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION PERTE D'AUTONOMIE

- **Mutualité française** : informations sur les nombreuses actions menées ;
- **CPAM** : présentation et accompagnement à l'utilisation des démarches en ligne, promotion du compte AMELI et Mon espace santé ;
- **CARSAT** : renseignement sur l'offre de service de l'Accompagnement Social de la Carsat Sud-Est ;
- **MSA** : présentation des prestations extra-légales, information droit administratif du régime Agricole ;
- **ASEPT** : présentation du site Bienvieillir-sudpaca-corse, d'ateliers (numérique, santé, nutrition...);
- **AGIRC ARCCO** : renseignement et promotion des actions portées par la caisse de retraite.

### MAIS AUSSI :

- **CDAD « accès aux droits »** : connaître les dispositifs d'accès aux droits sur l'ensemble du département et accompagner les tuteurs familiaux en exercice ou souhaitant le devenir ;
- **Ligue contre le cancer** : renseignements, écoute, prévention, alimentation ;
- **FEPEM** : présentation des droits et obligations des particuliers qui font le choix d'employer à leur domicile du personnel d'aide et d'accompagnement.

## ATELIERS (INSCRIPTIONS SUR PLACE)

- **Atelier Bien-être**, techniques de relaxation, bienfaits pour le corps et l'esprit

**Shiatsu** : massage selon la technique shiatsu

**Yoga** : mouvements de respiration consciente, chants et méditation

- **Atelier en faveur des aidants**

**Café des proches** : présentation des actions d'art thérapie comme mode d'expression et d'échange

**Siel Bleu** : association qui œuvre en faveur du sport adapté auprès des couples aidants/aidés afin de les sensibiliser aux bienfaits de la pratique d'un exercice en binôme

**France Alzheimer** : renseignement, écoute, orientation vers les dispositifs à destination des aidants et de leurs proches aidés

- **Ateliers intergénérationnels**

**Bulles d'Aires** : l'association propose un atelier interactif et participatif à travers la fabrication d'une borne d'arcade (plateforme de jeux-vidéo rétro), réunissant un public de plusieurs générations confondues

**Ensemble 2 génération** : présentation de la cohabitation intergénérationnelle

- **Ateliers Sport Adapté**

**Nice Mieux Être** : l'association sportive propose 30 minutes de découverte de la Capoeira adaptée et du Qi-Gong

- **Ateliers Nutrition/dénutrition**

**Silver Fourchette** : démonstrations et participation à la confection de « boule énergétique » dans le cadre de la lutte contre la dénutrition

**Vélo à Smoothie** : préparation d'un smoothie tout en faisant du vélo

**Sensibilisation à la phytothérapie** et recette de la soupe d'ortie par l'association MPVB

- **Prévention Santé**

**La Mutualité Française** : dépistage du diabète, de l'hypertension artérielle et pré-bilan visuel

- **Ateliers interactifs**

**LUZ CARE** : sensibilisation à la prévention des risques de chutes grâce à des lunettes virtuelles

**Dans les Pas d'Alexandre** : Invitation immersive au voyage

**La Bulle Laboratoire d'Art Numérique** : l'association propose des ateliers 2.0 (carnet de recette, cartes anniversaires, postales...)



### PIÈCE DE THÉÂTRE

#### « MATHILDE JACQUES ET LES AUTRES »

La compagnie Vol de Nuit évoque avec humour, sensibilité et poésie, les difficultés rencontrées par les aidants dans la perte d'autonomie d'un proche.

14 h – Salle Hermès

**Réservation** : inscriptionautonomie@departement06.fr

# PLAN DES ATELIERS ET DES STANDS D'INFORMATIONS

- Stands : Le Département des Alpes-Maritimes proche de vous !
- Ateliers - Sports - Animations
- Stands partenaires de la conférence des financeurs
- Prévention Santé

