

# Forum des Seniors

Parc Chanot / Palais des Congrès  
MARSEILLE - 10H > 18H

1<sup>er</sup> et 2 avril 2011

ENTRÉE  
GRATUITE



## PROGRAMME

Conférences • Animations • Jeu Concours



[www.forumdesseniors.com](http://www.forumdesseniors.com)



INVITATION

## Retraités

Comment rester en forme  
et gagner en énergie ?

Assistez aux ateliers  
prévention-santé de  
la Carsat Sud-Est

Toutes les ½ heures, un nouvel  
atelier sur :

- **la nutrition** animé par une diététicienne,
- **la mémoire** animé par un neuropsychologue.

Conférence sur la mémoire le samedi 2 avril  
de 14h30 à 16h30.

# Sommaire

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Liste des Exposants..... | 5  |
| Conférences .....        | 6  |
| Ateliers .....           | 8  |
| Grand jeu concours ..... | 10 |

C'est avec une grande joie que nous vous accueillons pour cette 3<sup>e</sup> édition du Forum des Seniors à Marseille !

Vous êtes chaque année plus nombreux à nous accompagner et à nous soutenir dans cette initiative, soyez-en d'ores et déjà remerciés.

## Vos envies n'ont pas d'âge !

Le Forum des Seniors s'adresse à toutes celles et ceux qui ont envie de trouver des réponses aux questions qu'ils se posent, qui ont envie d'apprendre, d'échanger, de partager leur expérience, ou tout simplement de passer un moment agréable et convivial.

Santé, bien-être, voyages, loisirs, prévention, nouvelles technologies, transmission, patrimoine... sont quelques-unes des thématiques abordées, pour vous offrir un programme particulièrement dense et diversifié.

Des intervenants de grande qualité nous font l'honneur de leur présence aux conférences. Coté animations, il y en aura pour tous les goûts : concerts de swing et de jazz manouche, dédicace, Grand Jeu Concours avec de nombreux lots à gagner, Ateliers pratiques, Casting Senior...

Le Forum des Seniors vous attend donc le 1<sup>er</sup> et 2 avril au Palais des Congrès de Marseille, l'entrée est gratuite. Un livre d'or se trouve à l'Accueil, où vous pourrez nous faire part de vos remarques.



Et en exclusivité, découvrez la Cuvée Spéciale Forum des Seniors, un grand cru AOC Rasteau, d'où s'élèvent de profonds et purs parfums de fruits noirs, de myrtille et de garrigue. À votre santé !

L'Equipe d'Organisation et les bénévoles.  
Frédérique Aribaud, organisatrice du Forum des Seniors à Marseille

# FORUM DES SENIORS

**Retrouvez la RTM  
les 1<sup>er</sup> et 2 avril 2011**

au Palais des Congrès - Parc Chanot - Stand n°9



Venez découvrir nos tarifs préférentiels  
(demi-tarif, libre circulation pour les personnes de plus de 65 ans)  
et repartez avec votre **carte Transpass offerte !**



d'infos [rtm.fr](http://rtm.fr)

04 91 91 92 10

# Exposants

| N° stand | Partenaire                                     |
|----------|--|
| 1        | CARSAT Sud Est                                 |
| 2        | Caisse d'Épargne                               |
| 3        | L'atelier Photo du Jeudi                       |
| 4        | Le Passeport Gourmand                          |
| 5        | Audika   |
| 6        | Office de Tourisme et des Congrès de Marseille |
| 7        | Institut Hysope                                |
| 8        | La France Mutualiste                           |
| 9 - 10   | La RTM <sup>1</sup>                            |
| 11       | Agence Enjoy Model's                           |
| 12       | La Provence                                    |
| 13       | SCO Sainte Marguerite                          |
| 14       | COTTON CASA / CMC <sup>2</sup>                 |
| 15       | OGF Courtage                                   |
| 16       | CE Provence                                    |
| 17       | Malakoff-Mederic                               |
| 18       | Classique Attitude                             |
| 19       | Tamalou & Bobola                               |
| 20       | Nutrimetics                                    |
| 21       | La Cyber Compagnie                             |
| 22       | Meubles Lacaux                                 |
| 22 bis   | Andrea's                                       |

| N° stand | Partenaire                                     |
|----------|--|
| 23       | BC Finance                                     |
| 24       | Espérantine de Marseille                       |
| 25       | Vocale Presse                                  |
| 26       | Vacanciel                                      |
| 27       | Mon Jardin Numérique                           |
| 28       | OM Athlétisme                                  |
| 29       | Acile Assurances<br>CCA Assurances             |
| 30       | Chiens Guides d'Aveugles des Bouches-du-Rhône  |
| 31       | Les Jardiniers de France                       |
| 32       | Au Vélo Electrique VELOLAND                    |
| 33       | Assistance Familiale                           |
| 34       | Watt4you                                       |
| 35       | Les Petits Frères des Pauvres                  |
| 36       | Le Comité du Vieux Marseille                   |
| 37       | Tourisme et Loisirs                            |
| 38       | VMEH <sup>3</sup>                              |
| 39       | Coreg <sup>4</sup>                             |
| 40       | Association Française des Premiers Secours 13. |
| 41       | Allianz FinanceConseil                         |

<sup>1</sup> Régie des Transports de Marseille.

<sup>2</sup> Centre Méditerranéen de la Cuisine.

<sup>3</sup> Visite des Malades dans les Etablissements Hospitaliers, les Maisons de retraite, de soins

<sup>4</sup> Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

- **Espace Coaching et relaxation** : des coachs sportifs spécialisés vous font découvrir des exercices ludiques et variés à l'aide de Waff® (coussins ergonomiques).
- **Espace Conférences** : le Comité du Vieux Marseille vous ouvre ses trésors et vous propose de découvrir le patrimoine de la belle cité phocéenne à travers quelques films historiques.
- **Espace Restauration** : Chez Anna, nappe à carreaux, tablier serré, vous êtes aux petits oignons, fermez les yeux...
- **Espace Jeu Concours** : tentez votre chance et déposez votre bulletin de participation dans l'urne prévue à cet effet.
- **Espace Presse** : l'Atelier Photo du Jeudi de Martine Montegrandi vous propose de découvrir la dernière exposition réalisée par des seniors « Cette improbable photographie ».



malakoffmederic

## \* 11h > 12h Les clefs du Bien-vieillir

par Malakoff Mederic

Dans nos sociétés modernes, le vieillissement a longtemps été associé à un processus de détérioration physique et cognitif inéluctable. Aujourd'hui, la majorité des personnes âgées possèdent toutes leurs facultés ou des facultés suffisantes pour mener une vie sociale active jusqu'à la fin de leur parcours de vie.

« Le vieillissement est une façon d'être et de devenir... Bien-vieillir c'est aller vers la vie, toujours et encore » Philippe Pitaud.

Intervenant :

**Professeur Philippe Pitaud**

Université de Provence, Directeur de l'Institut de Gérontologie Sociale.

## \* 12h > 13h Rencontre-dédicace avec Laurent Kerusoré

Célèbre acteur d'une série marseillaise, Laurent Kerusoré (alias Thomas Marci) est présent pour une rencontre dédicace autour de son ouvrage «A pleine Vie».



Allianz 

## \* 14h30 > 15h30 Au coeur des Seniors

par ALLIANZ FINANCECONSEIL

En vieillissant, les personnes âgées perdent, peu à peu, leur autonomie. Pour permettre à nos aînés de rester autonome le plus longtemps possible, il faut répondre aux problématiques de la dépendance.

Une des réponses principales : la prévention, notamment dans le domaine de la santé, les risques et les pathologies cardiovasculaires chez les seniors.

Intervenants :

**Sabine Rondel**, du Groupe Allianz.

**Professeur Jean-Claude Deharo**, Président de l'Association de Cardiologie de Provence.



## \* 15h30 > 16h30

### Audition : toutes les solutions pour mieux entendre par Audika

La perte auditive concerne 5 millions de personnes en France. Liée à l'âge, elle a des conséquences lourdes. Difficultés de compréhension, irritabilité, altération des relations sociales et familiales, ces symptômes conduisent la personne à s'isoler et à devenir parfois dépressive. Pour apprendre à vivre avec une déficience auditive, il faut la comprendre et l'accepter, avant d'agir et de retrouver le plaisir de bien entendre.

Intervenants :

**Magali et Julien Roubaud**, audioprothésistes Audika Marseille et Aubagne

## \* 16h30 > 17h30

### Concert offert : Cesar Swing

Passionné par la musique de Django Reinhardt, découvrez sur scène un groupe de Jazz Manouche d'une grande complicité, qui partage avec son public des moments très intenses au travers de swings dansants, ballades émouvantes, et tempos impressionnants de rapidité et de virtuosité.



samedi 2 avril

# Conférences

\* 11 h > 12 h

## L'intérogénération au 21<sup>e</sup> siècle

par la Caisse d'Épargne

L'intérogénération est le phénomène naturel du parcours de vie d'un individu, d'une famille, d'un groupe de personnes. Ce lien entre les hommes structure leurs relations sociales, mais aussi économiques. Ce rapport économie/intérogénération est essentiel pour notre avenir. La Maison de l'intérogénération à Marseille, première initiative en France, valorise ce concept pour comprendre le présent et imaginer le futur de nos sociétés vieillissantes.

Intervenants :

**Guy Bocchino**, *Président de l'ACLAP, Accueil et Aide aux Personnes Agées, et de la Commission Intérogénération de l'UDAF, Union Des Associations Familiales.*

**Corinne Grenier**, *Professeur, HDR, Directrice Scientifique Pôle Santé / Social, Euromed Management.*

**Sylvie Martelli**, *Présidente du Réseau Intérogénération, Directrice de l'IFAC Provence, Formation Animation Conseil au Service de la Vie Locale.*



L'impression de moins bien mémoriser ? Pour maîtriser l'inquiétude que suscite les petits signes du vieillissement de sa mémoire, il faut s'intéresser aux moyens de la stimuler et comprendre son fonctionnement. Conseils pratiques, exercices interactifs, ateliers mémoires, seront présentés et expliqués.

Intervenants :

**Charles Vernimmen**, *Coordinateur du Réseau Brain Up Association.*

**Bruno Garrigue**, *Responsable du Pôle Prévention Santé de la CARSAT Sud-Est.*

\* 12 h > 13 h

## Concert offert : Swinging Papy's

Formation de jazz incontournable de notre région, les «Swinging Papy's» se produisent dans de nombreuses manifestations, clubs, ou festivals. Vous apprécierez particulièrement leur dynamisme, leur swing et leur humour !



\* 14 h 30 > 15 h 30  
**Ma mémoire, pourquoi  
et comment la stimuler**

par Carsat Sud-Est et Brain Up

Ces petits trous de mémoire... d'où viennent-ils ? Pourquoi avec le temps, a-t-on



\* 15 h 30 > 16 h 30

## Folco de Baroncelli, gardian de Camargue et poète provençal

par le Comité du Vieux-Marseille

Folco de Baroncelli, poète provençal, fondateur d'une manade en Camargue, est le créateur de la « Natioun Gardiano » chargée de défendre les traditions camarguaises. L'histoire de sa vie, c'est l'histoire d'un amoureux des grands espaces encore sauvages, situés au bord de la Méditerranée, à l'intérieur du delta du Rhône, entre les deux bras du fleuve. Folco de Baroncelli dirige à la suite de Frédéric Mistral, la rédaction du journal « L'aioli ».



Intervenant :

**Claude Lanet**, *Administrateur et Secrétaire Général du Comité du Vieux-Marseille.*

\* 16 h 30

## Tirage au sort du jeu-concours !

Ecran plat, séjours, soins cosmétiques, passeports gourmands, visites de Marseille, cours de danse... il y en a pour tous les goûts ! Déposez votre bulletin de participation sur place dans l'urne prévue à cet effet, et le hasard vous choisira peut-être ! Bonne chance !



Ces ateliers gratuits et spécialement conçus pour vous se déroulent sur stand, pendant toute la durée de l'événement. Profitez-en !

## \* Nutrition & mémoire

par la CARSAT Sud-Est - **Stand n°1**

10 personnes maximum par atelier pendant une demi-heure :

- atelier nutrition animé par une diététicienne : extraits du programme « Prévent'âge ».
- atelier mémoire animé par un neuropsychologue : conseils, jeux.



## \* Dégustation

par Le Passeport Gourmand  
**Stand n°4**

Reconnaissance d'arômes et dégustation de vins à l'aveugle dans le cadre des initiations à la dégustation.



## \* Nouvelles technologies

par Mon Jardin Numérique - **Stand n°27**

Tous les conseils pratiques et les astuces utiles pour vous initier ou vous familiariser avec l'outil informatique. Une équipe d'animateurs formateurs est à votre disposition pour vous accompagner, à l'aide d'outils adaptés : ordinateurs, supports de cours, vidéos pédagogiques, CD-ROM, stages. A la découverte du tactile : iPhone, iPad, tablettes et smartphones les nouveaux outils de communication.



## \* TV 3D

par CE Provence - **Stand n°16**

Démonstrations des nouveaux écrans TV 3D, qui explorent la notion de « relief » pour vous plonger dans la 3<sup>e</sup> dimension. Faites entrer le cinéma chez vous ! Films, dessins animés, jeux vidéo...



## \* Beauté

### Casting Senior

par Enjoy Model's - **Stand n° 11**

Vous en avez toujours rêvé sans oser franchir le pas ? C'est le moment ! Participez au Grand Casting Forum des Séniors, et gagnez peut être une séance de maquillage et de photos, pour avoir votre propre book et décrocher des contrats de publicité ou de figuration.



par Nutrimetics  
**Stand n°20**



La jeunesse de votre peau vous préoccupe : malgré les années qui passent, vous souhaitez conserver une peau éclatante. Votre Consultante Beauté Nutrimetics vous donne les clés pour préserver votre capital jeunesse. Conseils beauté, et modelage des mains offerts sur stand.

## \* Jardinage

par les Jardiniers de France  
**Stand n°31**



Retrouvez les conseils pour le jardin et le potager de la plus grande association de jardiniers amateurs.

- Comment travailler notre jardin et potager en mode « bio » ?
- Semis et bouturage sur le stand
- L'art de la taille avec démonstrations sur place.

## \* Photo

par l'Atelier Photo du Jeudi - **Stand n°5**

L'atelier photo du Jeudi de Martine Monte-grandi vous propose :

- le vendredi 1<sup>er</sup> avril, des balades photographiques gratuites autour du Forum des Séniors.
- le samedi 2 avril, sur stand, un atelier sensibilisation au portrait en lumière artificielle.

## \* **Forme**

### **Marche Nordique**

par la SCO Sainte Marguerite - **Stand n°13**

Découvrez les spécificités de la Marche Nordique : matériel, technique et surtout les bienfaits sur la santé de cette activité physique. Un coach est à votre disposition pour vous faire pratiquer cette activité dans les allées du Forum des Seniors.



par l'OM Athlétisme  
**Stand n°28**

Découverte de la Marche Nordique (marche avec bâtons) à travers diverses animations où les pratiquants peuvent s'exercer et bénéficier de conseils avisés d'un Coach Athlé Santé.



### **Gym**

par le Comité Régional  
d'Education Physique et  
de Gymnastique Volontaire  
**Stand n°39**

Venez évaluer votre condition physique et découvrir la Gymmémoire®, Gym Equilibre® et l'Actigym' senior®. Nous vous offrons des séances découvertes gratuites dans les clubs EPGV les plus proches de chez vous.



### **Danse**

par Classique Attitude  
**Stand n°18**

Découvrez les prémices du geste dansant à travers un concept novateur à base de Danse Classique. Percevoir, discerner et distinguer la Danse comme un formidable moyen d'expression, de bien-être, de soin, d'équilibre de vie, voire de thérapie.



### **Vélo électrique**

par Au vélo électrique - VELOLAND  
**Stand n°32**

Venez découvrir le vélo à assistance électrique : rouler sans effort, autonomie de 30 à 100 km, entretien réduit, 1€ d'électricité pour 1000 km, pas d'assurance obligatoire, pas de pollution, pas de bruit, des modèles adaptés à tous les besoins. Vous trouverez sur le stand des conseils de spécialistes, et pourrez essayer sur place différents modèles.

*Au vélo électrique*

### **Coaching Sportif**

Eve Dancale et Agnès Coard, coachs sportifs spécialisés, vous feront découvrir des exercices variés et ludiques basés sur le travail de la posture et la sollicitation des muscles profonds : travail cardio-pulmonaire, tonification musculaire, proprioception, étirements, récupération, relaxation, prévention des blessures, exercices post rééducation après blessure. Présentation de la méthode Waff® (coussins ergonomiques).



## \* **Santé**

par Allianz et l'Association  
Française des Premiers Secours 13  
**Stand n°40-41**

Démonstration « Les Gestes qui Sauvent » : prévention des risques Cardio-vasculaires chez les Seniors, avec un moniteur le Vendredi 1<sup>er</sup> avril de 15h30 à 17h.



## \* **Audition**

par Audika - **Stand n°5**

Testez votre audition (test non médical) et participez au jeu concours pour gagner un Audi-TV et regarder la TV sans gêner les autres.



# Jeu concours

Déposez votre bulletin dans l'urne prévue à cet effet.  
Le tirage au sort aura lieu le samedi 2 avril à 16h30. Règlement sur demande.  
Bonne chance !

## \* Un séjour d'une semaine pour 2 personnes en demi-pension,

offert par Vacancier



Avec plus de 45 destinations dans les plus belles régions de France, Vacancier propose des séjours

en hôtels clubs et clubs plein air.

Valable dans tous les Vacancier du catalogue individuel / famille Printemps Été Automne 2011 (hors vacances scolaires).

## \* 3 bons pour 4 soins, offerts par

l'Établissement Thermal Camoins les Bains



Les soins comprennent : boue, bain, piscine, sudation en cabine individuelle.

## \* Un écran plat LCD 80 cm,

offert par CE Provence



Accès aux chaînes de la TNT en HD. Design élégant avec un habillage noir laqué.

## \* 3 coffrets beauté,

offerts par l'Institut Ysope



Les coffrets comprennent : lait-crème pour le corps, huile corporelle hydratante, gommage corps, gommage visage, huile d'argan naturelle.

## \* Stage d'une journée, forfait assistance en ligne, et un nettoyage PC,

offerts par Mon Jardin Numérique



Mon Jardin Numérique a pour vocation de rendre l'informatique accessible à tous.

## \* 2 City Pass, 10 visites guidées, et 1 Carte Ambassadeur,

offerts par l'Office du Tourisme et des Congrès de Marseille



City-Pass : visitez Marseille grâce à une formule comprenant : château d'If, petit train, une visite guidée, une entrée musée...

La «Carte Ambassadeur» vous permet de suivre douze visites guidées pédestres.

## \* 3 soins des mains complets,

offerts par Nutrimerics



Gommage mains et corps, crème beauté des mains et des ongles, une base et un vernis à ongle.

## \* 10 Passeports Gourmands,

offerts par Le Passeport Gourmand



Découvrez une sélection d'étapes gastronomiques dans la région de Marseille et Aix-en-Provence.

Savourez votre repas et profitez d'une addition à prix d'ami (- 50 % pour 2 personnes).

## \* 10 cours de Danse "Maestro" d'une durée de 1h,

offerts par Classique Attitude



En s'appuyant sur les bases de la Danse Classique, ce concept de cours permet aux Seniors, même débutants, de découvrir les prémices du geste dansant.

# MA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

À partir de  
**44,80 €\***  
par mois  
de 56 à 65 ans



AERY102-4515

\*sous réserve des conditions de souscription du produit

On a tous besoin d'une complémentaire santé.  
Mais on n'a pas tous besoin des mêmes garanties.  
Malakoff Médéric vous propose une solution personnalisée, incluant de multiples services qui facilitent la vie de tous les jours : réseau d'opticiens, analyse de devis...

Appelez-nous : **N° Vert 0 800 660 444** (précisez le code appel ECHO)

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

du lundi au vendredi de 9h à 21h, le samedi de 9h à 17h.

**SANTÉ - PRÉVOYANCE - ÉPARGNE - RETRAITE**



**malakoff médéric**  
PRÉSENTS POUR VOTRE AVENIR

MALAKOFF MÉDÉRIC SERVICES : Société de courtage d'assurance - SAS au capital de 6 315 000 €, 487 445 108 RCS Angers - N° ORIAS : 07 025 694 - 3 esplanade de la Cane, 49011 Angers cedex 9  
MUTZ M : Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, N° RM 784 718 265 - 21 rue Laffitte, 75009 Paris - Des organismes du groupe Malakoff Médéric.  
Siège social : 21 rue Laffitte, 75009 Paris - SRS13 / Foidia  
Crédit photo : SRS13 / Foidia  
malakoffmederic.com

BPCF - Société anonyme à direction et conseil de personnes physiques - Siège social : 150, avenue Pierre Mendès France 12021 Paris Cedex 13 - RCS Paris  
Capital de 505 831 795 euros - BDP&P F.P. - Photo : Corinne Nelly



# **EXPÉRIENCE (n.f) : CHEMIN PARCOURU QUE L'ON UTILISE POUR LE CHEMIN QUI RESTE À PARCOURIR.**

ex : "Avec près de 200 ans d'expérience, la Caisse d'Epargne est peut-être la plus à même de comprendre ce que la banque doit changer pour répondre aux enjeux d'aujourd'hui et de demain."

**CAISSE D'EPARGNE**  
**LA BANQUE. NOUVELLE DÉFINITION.**

