



5<sup>e</sup> ÉDITION

# FORUM SANTÉ SÉNIORS

— Ouvert aux plus de 60 ans —

Stands - Ateliers - Conférences - Bilan - Conseils

GRATUIT

**Mercredi**  
**13 mai 2026**

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30



Salle polyvalente, rue Jean Cristofol

Renseignements au pôle solidarité CCAS : 04 42 74 93 94

Organisé par :



[berreletang.fr](http://berreletang.fr)



VILLEDEBERRE



## Mini-conférences

- **9h30 - 10h30** : La nutrition : habitudes alimentaires, les besoins chez les séniors...
- **10h30 - 11h30** : L'autonomie fonctionnelle (sur le plan moteur) : geste et posture du quotidien, adaptation du domicile...
- **14h - 15h** : Fragilité osseuse et ses risques : les caractéristiques de l'os, les pathologies, les risques de chute, travailler son équilibre, les besoins alimentaire...
- **15h - 16h** : Prendre soin de sa peau : la peau et son vieillissement, les pathologies, les effets du soleil...



## Stands dépistage

- **Dépistage visuel** avec un opticien
- **Bilan auditif** par Audition conseil
- **Test diabète et tension** par une infirmière.
- **Test activité physique** adaptée avec des éducateurs sportifs
- **Information addiction.**
- **Information dépistage Cancer.**

*Merci de vous rapprocher du CCAS pour vous connaître les modalités de rendez-vous et/ou vous pré-inscrire.*



## Ateliers Prévention

- **Atelier nutrition** : prépare ton Poké Bowl
- **Atelier nutrition** : prépare ton smoothie
- **Conseils mobilité et aménagement de son logement** par un ergothérapeute
- **Atelier gym adaptée**
- **Atelier marche nordique**
- **Atelier mémoire**
- **Présentation du futur programme de prévention de la ville "Séniors et toujours en forme à Berre"**

*Merci de vous rapprocher du CCAS pour vous connaître les modalités de rendez-vous et/ou vous pré-inscrire.*

