

Le Conseil des Aînés Pennois et la Ville des Pennes-Mirabeau  
présentent le

# 1<sup>er</sup> FORUM

## des retraités et futurs retraités

CONSEILS PRATIQUES | SANTÉ | TRANSPORTS | LOISIRS...



JEUDI  
**17**  
OCTOBRE  
2024

8<sup>H</sup>30 - 16<sup>H</sup>  
Hôtel de ville  
Les Pennes-Mirabeau

**GRATUIT**



# Salle du conseil municipal

## Les stands

### **CAISSE DE RETRAITE ET SANTÉ AU TRAVAIL SUD-EST (CARSAT)**

Information et présentation de dispositifs pour bien vivre sa retraite et bien vieillir.

### **AGIRC-ARRCO**

Information sur le régime de retraite complémentaire, les offres de services d'accompagnement et de prévention pour mieux vivre sa retraite et présentation du site internet **maboussoleaidants.fr**.

### **ASSOCIATION DE SANTÉ, D'ÉDUCATION ET DE PRÉVENTION SUR LES TERRITOIRES (ASEPT)**

Information sur le site internet **pourbienvieillir.fr** qui regroupe des actions de prévention en direction des séniors de la région. Prise d'inscription pour le futur atelier «Bienvenue à la retraite».



### **ESPACE FRANCE SERVICES**

Information sur l'emploi des séniors et l'aide aux démarches administratives en ligne. Présentation de ce service public installé au Parc Saint-Georges.

### **MAISON DU BEL ÂGE**

Information sur l'aide administrative et les activités proposées par cet établissement situé à La Gavotte.



### **CCAS**

Information sur les aides sociales pour les retraités et sur les activités et services proposées par le Centre communal d'action sociale des Pennes-Mirabeau.

### **LA MÉTROPOLE MOBILITÉ**

Information sur les parcours de bus et les abonnements.

### **UNION NATIONALE DES ASSOCIATIONS DE SECOURISTES ET SAUVETEURS (UNASS)**

Information sur les «gestes qui sauvent» et les formations proposées par cet organisme.



## BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Présentation de la bibliothèque des Pennes-Mirabeau : fonds, activités (ateliers de loisirs et créatifs, «Génération complices»...), services (portage de livres à domicile, prêt d'instruments...).

## ÉCOLE MUNICIPALE DE MUSIQUE, THÉÂTRE ET DANSE

Information sur l'ensemble des cours proposés par cette école avec possibilité d'inscription sur place.



## ESPACE SÉNIORS

Information sur les activités et animations (lieu d'échanges, cours de danse, gymnastique, atelier dessin, d'harmonica et mélodica, initiation à l'anglais, «Semaine bleue»...).

## CONSEIL DES AÎNÉS PENNOIS

Rencontre avec ce groupe de seniors pennois qui multiplie initiatives et projets : Forum des retraités et futurs retraités, atelier «Harmonie Harmonica », Passeurs de savoirs, Vivre ensemble en colline...



Disponible en téléchargement sur votre téléphone mobile



## SERVICE COMMUNICATION DE LA MAIRIE

Présentation de l'application mobile et des différents médias de la Ville des Pennes-Mirabeau.





## Salle Depeyres

Les conférences

### 9<sup>h</sup> - 10<sup>h</sup> • AGIRC-ARRCO

«*Le rôle et les missions de l'action sociale*». Informations sur l'offre de services et le fonctionnement de l'action sociale. Présentation du centre de prévention Bien vieillir Agirc Arrco. À la sortie de la conférence, les personnes pourront s'inscrire sur le stand à des bilans de prévention.

### 10<sup>h</sup> - 11<sup>h</sup> • ASEPT PACA

«*La retraite : se connaître, s'adapter, prendre plaisir*». Souvent souhaitée, la retraite est vécue comme un moment intense, parfois brutal surtout si elle n'a pas été anticipée et choisie. Cette conférence proposera des pistes concrètes et des conseils pour organiser la transition et s'adapter à cette nouvelle vie.

## Et aussi...

### 9<sup>h</sup> ET 10<sup>h</sup>15 • JARDIN DE L'HÔTEL DE VILLE

Ateliers yoga sur chaise (9h-10h) et gym chinoise (10h15-11h15), proposés par la Maison du Bel Âge. Inscription sur place.

### 11<sup>h</sup>30 • HÔTEL DE VILLE

Pot de l'amitié avec le groupe Harmonie Harmonica animé par Daniel Beaubiat du Conseil Des Aînés Pennois.

### 14<sup>h</sup>30 - 15<sup>h</sup>30 • SALLE DEPEYRES

UNASS (Union nationale des associations de secouristes et sauveteurs) Démonstration des «gestes qui sauvent», utiles au quotidien y compris ceux applicables aux animaux de compagnie.

Accueil musical toute la journée par Roger Monduel.

Renseignements :  
**04 91 67 16 18**  
ou [polville@vlpm.com](mailto:polville@vlpm.com)