

Bien vivre **aujourd'hui**,
Bien préparer **demain**.

en collaboration
avec le CCAS
de Ventabren



LA JOURNÉE DU *Bien* VIEILLIR

 **08** DIMANCHE **NOVEMBRE** 2026  **10H-16H**  **SALLE SAINTE-VICTOIRE
PLATEAU DE
VENTABREN**

DOSSIER DE PRESSE

GRATUIT • OUVERT À TOUS LES 60 ANS ET +


Villages de l'Arc


Ventabren

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Bien vivre aujourd'hui. Bien préparer demain.

Salle Sainte-Victoire – Ventabren
Le Dimanche 8 Novembre, de 10h à 16h
Organisée par la CPTS Villages de l'Arc

Une journée pour prendre soin de soi, préparer l'avenir et partager un moment convivial

Le Dimanche 8 novembre 2026, la CPTS Villages de l'Arc organise la première édition de la Journée du Bien Vieillir à la salle Sainte-Victoire de Ventabren.

Gratuite et ouverte à tous les habitants de 60 ans et plus, cette journée a pour objectif d'accompagner les seniors dans leur parcours de santé, de favoriser le maintien de l'autonomie et de faire connaître les ressources disponibles sur le territoire.

Tout au long de la journée, les visiteurs pourront rencontrer des professionnels de santé, participer à des ateliers, bénéficier de conseils personnalisés, découvrir des dispositifs d'accompagnement et assister à des animations conviviales.

Parce que bien vieillir ne consiste pas seulement à vivre plus longtemps, mais à vivre mieux, cette journée propose une approche positive, accessible et concrète du vieillissement.

La Journée du Bien Vieillir c'est :

- ✓ 1 journée
- ✓ +20 professionnels
- ✓ 7 communes
- ✓ des ateliers
- ✓ des dépistages
- ✓ des conférences
- ✓ entrée gratuite
- ...et une surprise en fin de journée !

LES TEMPS FORTS DE LA JOURNÉE

10h30 — Aidants : quelles solutions pour être accompagné ?

Mini-conférence de 20 minutes

12h — Adapter son domicile : comment prévenir les chutes ?

Mini-conférence de 20 minutes

14h — Préparer sa retraite sans stress

Mini-conférence de 20 minutes

15h30 — Théâtre avec Les Qui ?

Un temps original et convivial pour clôturer la journée

POURQUOI UNE JOURNÉE DU BIEN VIEILLIR ?

Le vieillissement de la population constitue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique.

Préserver son autonomie, rester actif, maintenir un lien social, prendre soin de sa santé physique et psychologique : autant de sujets qui concernent chacun d'entre nous.

Pourtant, de nombreuses ressources existent sur le territoire et restent parfois méconnues.

À travers cette journée, la CPTS Villages de l'Arc souhaite rapprocher les habitants des professionnels et des structures qui peuvent les accompagner au quotidien.

L'objectif est simple : permettre à chacun de devenir acteur de sa santé et de son bien-être.

UNE JOURNÉE AUTOUR DE CINQ GRANDES THÉMATIQUES

Préserver sa santé

Dépistages, prévention, conseils personnalisés et informations pratiques pour prendre soin de sa santé au quotidien.

Préserver son autonomie

Tests d'équilibre, mobilité, activité physique adaptée et prévention des chutes pour conserver confiance et indépendance.

Prendre soin de son bien-être

Sommeil, gestion du stress, santé mentale et qualité de vie : des professionnels seront présents pour répondre aux questions des visiteurs.

Bien manger pour bien vieillir

Conseils nutritionnels, hydratation, prévention de la dénutrition et bonnes habitudes alimentaires.

S'informer et préparer l'avenir

Retraite, accompagnement, aides disponibles et ressources locales pour anticiper sereinement les années à venir.

DES STANDS, DES ATELIERS ET DES RENCONTRES

La Journée du Bien Vieillir réunira de nombreux acteurs du territoire : professionnels de santé, associations, structures d'accompagnement et partenaires institutionnels.

Les visiteurs pourront notamment :

- réaliser des mini-bilans (audition, vue, dentaire, etc.) et tests de condition physique ;
- découvrir des ateliers autour de la mobilité et de l'équilibre ;
- échanger avec des spécialistes du sommeil, du stress et du bien-être ;
- obtenir des conseils nutritionnels ;
- s'informer sur les aides et dispositifs existants ;
- participer à des animations conviviales tout au long de la journée.

L'événement a été conçu comme un véritable lieu d'échange, d'information et de prévention, dans une ambiance chaleureuse et accessible à tous.

Les espaces et animations de la journée

Prendre soin de son bien-être

Mieux dormir, mieux gérer son stress, préparer sereinement sa retraite

Bien vieillir, c'est aussi prendre soin de son équilibre psychologique. Les visiteurs pourront échanger avec des psychologues et des sophrologues autour du sommeil, du stress, de la gestion des émotions ou encore de la transition vers la retraite. Des conseils concrets seront proposés pour préserver son équilibre et donner du sens à cette nouvelle étape de vie.

Préserver ses sens

Voir, entendre... continuer à profiter pleinement du quotidien

La vue et l'audition évoluent naturellement avec l'âge. Des professionnels proposeront des conseils personnalisés et des tests de dépistage afin d'aider chacun à mieux comprendre les changements liés au vieillissement et à découvrir les solutions permettant de conserver confort, sécurité et qualité de vie.

Bouger pour rester autonome

Chaque mouvement compte

Conserver une bonne mobilité est essentiel pour préserver son autonomie. Les visiteurs pourront bénéficier de conseils pratiques autour de l'activité physique, de la prévention des chutes, de l'équilibre, des mouvements du quotidien et du soin des pieds.

Des tests simples permettront également d'évaluer certaines capacités physiques dans une approche préventive et bienveillante.

Préserver sa mémoire et ses capacités de communication

Parce que communiquer, c'est aussi bien vieillir

Troubles de la déglutition, du langage ou de la mémoire... Les orthophonistes seront présents pour informer les visiteurs et répondre à leurs questions afin de favoriser une prise en charge précoce lorsque cela est nécessaire.

Bien manger pour bien vieillir

Une alimentation adaptée pour rester en forme

L'alimentation joue un rôle majeur dans le maintien de la santé et de l'autonomie. Des professionnels partageront des conseils simples pour adapter son alimentation, préserver son énergie et conserver le plaisir de manger au quotidien.

Une journée pour rencontrer les professionnels du territoire

Au-delà des ateliers et des animations, la Journée du Bien Vieillir est avant tout une occasion privilégiée d'échanger directement avec les professionnels de santé et les acteurs locaux.

Chaque stand a été pensé pour répondre aux questions du quotidien, orienter les visiteurs vers les ressources adaptées et proposer des conseils concrets, accessibles à tous.

LES PROFESSIONNELS ET PARTENAIRES MOBILISÉS

Dépistages sensoriels

Vue

- Clément Bonifacio — opticien — test vue

Audition

- Benjamin Juvigny — audioprothésiste — test audition

Mobilité, équilibre, condition physique

- MISS 13 / Anne-Sophie Richard — tests physiques
- Mike Doreau — ostéopathe — mouvements au quotidien
- Guillaume Biettron — kiné — mouvements au quotidien
- Hana Ammous — podologue - podologie
- Béatrice Moreau — ergothérapeute — ergothérapie
- Lucie Joly — psychomotricienne — art-thérapie

Bien-être, sommeil, aidants et retraite

- Yannick Bourdarel — psychologue — sommeil / aidants
- Nathalie Imbert — psychologue — sommeil / aidants
- Nathalie Thibier — préparation à la retraite

Nutrition

- Laetitia Martinez — diététicienne — nutrition

Santé bucco-dentaire

- Coralie Richard — dentiste — dentition

Mémoire et communication

- Camille Pons — orthophoniste - mémoire

Soins infirmiers / accompagnement santé

- Agnès Parisse — infirmière IDEL
- Virginie Palma — infirmière IDEL
- Zoulerah Azerou — infirmière IDEL
- Lionel Guillemat — infirmier IDEL
- Samir Farah — infirmier IDEL

LES PROFESSIONNELS ET PARTENAIRES MOBILISÉS

Sécurité / autonomie au quotidien

- CCAS de Ventabren — Marie-Anne Bonnet et Magali Chelli — téléassistance, informations administratives et accompagnement
- ES 13 / Entraide Solidarité 13 — accompagnement et entraide
- Christophe Tournigand — Conseil départemental des Bouches-du-Rhône — simulation de conduite

Vie sociale et ressources locales

- Ventabren Accueil — activités et lien social
- Foyer rural de Ventabren — activités et vie locale

LA CPTS VILLAGES DE L'ARC

Des professionnels de santé réunis pour mieux accompagner les habitants du territoire

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) Villages de l'Arc rassemble les professionnels de santé du territoire de :

- Berre-l'Étang
- Coudoux
- Éguilles
- La Fare-les-Oliviers
- Rognac
- Velaux
- Ventabren



Elle œuvre au quotidien pour améliorer la coordination des soins, développer des actions de prévention et renforcer les parcours de santé au bénéfice des habitants.

La CPTS a pour mission de faciliter l'accès aux soins, renforcer la coordination entre les professionnels et accompagner les habitants à chaque étape de leur parcours de santé.



Médecins, infirmiers, pharmaciens, kinésithérapeutes, sages-femmes, psychologues, orthophonistes, diététiciennes et de nombreux autres acteurs de la santé travaillent ensemble pour améliorer la prise en charge des patients et développer des actions de prévention adaptées aux besoins du territoire.

Cette Journée du Bien Vieillir s'inscrit pleinement dans cette mission de proximité et de prévention.

LES CHIFFRES DU TERRITOIRE

7 communes

120 adhérents

63 000 habitants

1500 personnes sensibilisées

19 actions de prévention organisées en 2025

INFORMATIONS PRATIQUES

GRATUIT
OUVERT À TOUS
LES 60 ANS ET +

LA JOURNÉE DU *Bien* VIEILLIR

Bien vivre **aujourd'hui**,
Bien préparer **demain**.

AU PROGRAMME

- Dépistages et prévention
- Conseils personnalisés
- Atelier bien-être et activités physiques
- Mini-conférences inspirantes
- Animations et surprises
- Restauration sur place

08 NOVEMBRE 2026 **10H-16H** **SALLE SAINTE-VICTOIRE VENTABREN**

*Parce que bien vieillir, ce n'est pas attendre les difficultés.
C'est prendre soin de soi dès aujourd'hui.*

CPTS Villages de l'Arc plus d'infos sur cpts-vda.site-sante.fr suivez nous sur nos réseaux sociaux

en collaboration avec le **CCAS de Ventabren**

JOURNÉE DU BIEN VIEILLIR

- 📅 Dimanche 8 novembre 2026
- 🕒 De 10h à 16h
- 📍 Salle Sainte-Victoire – Ventabren

👉 Entrée gratuite

Organisée par la CPTS Villages de l'Arc

Contact presse :

Marine André
Chargée de mission – Parcours
Personne Âgée
CPTS Villages de l'Arc
07 77 08 12 33

Mail :

coordination.cpts.villagesdelarc@gmail.com



en collaboration
avec le **CCAS de**
Ventabren

