

Salon
Seniors
& Forum des Aidants

Un événement

CCI TARDES
ET HAUTES-PYRÉNÉES

DOSSIER DE PRESSE

- Événement -

**SALON SENIORS
& FORUM DES AIDANTS
1er et 2 avril 2023**

1^{er} ET 2 AVRIL

Salon
Seniors
& Forum des Aidants

TARBES PARC EXPO 



CCI TARDES
ET HAUTES-PYRÉNÉES

Jacuzzi
PYRÉNÉES
GASCOGNE
ici et ensemble

NOSTALGIE La Semaine
HAUTES-PYRÉNÉES
MERIDIEN

HAUTES-PYRÉNÉES
LE DÉPARTEMENT
TARBES EXPO
PYRÉNÉES CONGRÈS

CCI Tarbes et Hautes-Pyrénées
1 rue des Évadés de France – 65003 Tarbes Cedex
www.tarbes.cci.fr | T. 05 62 51 88 88

Tarbes Expo Pyrénées Congrès
Boulevard du Président Kennedy – 65000 Tarbes
www.tarbes-expos.com | T. 09 72 11 00 30



Le Salon Seniors revient pour une nouvelle édition

Pendant le week-end des 1er et 2 avril, le Salon Seniors revient au parc des expositions de Tarbes, dans une formule revisitée.

Environ 70 exposants, associations et entreprises, seront réunis pour proposer des animations, des conférences et autres prestations destinées au mieux vieillir.

◆◆◆ UN SALON OUVERT AUX AIDANTS

La Chambre de Commerce et d'Industrie Tarbes et Hautes-Pyrénées, initiatrice de l'événement, est fidèlement accompagnée par le Département des Hautes-Pyrénées et la Mairie de Tarbes pour faire du Salon Seniors une manifestation de qualité autour du bien vieillir.

Bien vieillir, cela signifie **être bien dans sa tête, dans son corps, avec les autres, chez soi**. Ainsi, plusieurs catégories d'activités seront représentées pendant le salon :

- le lien social
- l'activité physique
- l'alimentation
- la prévention des pathologies liées au vieillissement
- les activités de loisirs
- les services de préservation de l'autonomie...

Le Salon Seniors sera également un salon de ressources pour les aidants.

Venir en aide à une personne en perte d'autonomie, quel que soit son âge, est une situation fréquente à laquelle nous pouvons tous être confrontés. Pour cette raison, le Salon souhaite également la bienvenue à toutes ces femmes et tous ces hommes qui donnent de leur temps et de leur énergie pour soutenir des proches dépendants et/ou en situation de handicap.

Ainsi, au-delà des informations dont pourront bénéficier les aidants directement auprès des exposants, des ateliers de bien-être (art-thérapie, sono-thérapie...) leur seront proposés pendant tout le week-end.

Les 1er et 2 avril, le Salon Seniors & Forum des Aidants rassemblera ainsi :

- une vingtaine d'associations
- une cinquantaine d'entreprises de prestations de services
- une vingtaine d'animations (ateliers, animations, conférences)

*Retrouvez la liste complète des exposants 2023
sur www.salonseniors-tarbes.fr*

◆◆◆ **UNE BILLETTERIE SOLIDAIRE**

Cette année, face à un contexte économique tendu, les organisateurs du Salon Seniors & Forum des Aidants proposent une billetterie solidaire.

Ainsi, chaque visiteur aura la possibilité de payer son entrée :

- soit au tarif plein de 6€
- soit en faisant un **don de denrées alimentaires sèches ou en conserves de deux kilos minimum.**

L'ensemble des denrées récoltées sera remis à l'**association Les Restos du Coeur.** Pourquoi ce choix ?

- Pour continuer à porter les valeurs de solidarité, de soutien et d'assistance portées par les organisateurs ;
- Pour offrir au plus grand nombre la possibilité de profiter du Salon.

◆◆◆ **UNE CONFÉRENCE DÉDIÉE A LA RETRAITE**

Quelles démarches accomplir pour préparer son dossier de retraite ?

Le sujet est d'actualité. Et les caisses d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT) seront présentes pour une conférence sur le sujet.

Cet échange aura lieu deux fois samedi : à 11h puis à 16h.

◆◆◆ **SUPER MAMIE HAUTES-PYRÉNÉES 2023**

Le Comité Super Mamie France, animateur fidèle du Salon, sera présent dimanche 2 avril pour l'**élection de la Super Mamie Hautes-Pyrénées 2023.** Et les candidatures sont ouvertes !

Être une Super Mamie, c'est par exemple :

- donner de son temps à ceux qui sont dans le besoin
- posséder un talent
- savoir relever un challenge
- être la meilleure complice de ses petits-enfants
- avoir un parcours de vie plein de mérite...

Pour présenter sa candidature, il faudra contacter le [Comité Super Mamie](#) au 06 80 30 90 08

◆◆◆ UN PROGRAMME POUR TOUS

SAMEDI

ATELIERS ET CONFERENCES

10h30 - Conférence : La **prévention des chutes** présentée par Patricia Crouineau (CCAS de Tarbes)
(salle « Espace des cirques N°1 »)

11h : Conférence : Les démarches pour préparer **votre dossier Retraite** animée par la CARSAT
(sur la scène)

11h - Conférence : **Rando Santé et présentation des itinéraires de promenade pour tous**, proposée par le Comité Départemental de Randonnée Pédestre avec Emmanuelle OTT.
(Salle Goriz)

11h - Atelier : **Equilibre alimentaire : « Comment bien s'alimenter quand on est senior ? Tordons le cou aux idées reçues en matière d'alimentation** grâce à un quizz vrai/faux » animé par Morgane Pujo, Diététicienne Pyrène +. Documents d'information remis à la fin de l'atelier.
(salle « Espace des cirques N°2 »)

14h - Atelier : **Nutrition et diabète « Venez découvrir les conseils diététiques de Morgane Pujo, Diététicienne** Pyrène +. Documents d'information remis à la fin de l'atelier. Documents d'information remis à la fin de l'atelier.
(salle « Espace des cirques N°2 »)

14h - Conférence « **Le bienfait des aimants. Bijoux et objets de confort et de bien-être** » par Claude Liliane Caumont
(salle « Espace des cirques N°1 »)

15h - Conférence : « **Bien manger, bien bouger** » proposé par l'Office départemental des sports avec Hélène FIGARD FABRE et Marc BRUNING.
(Salle Goriz)

15h - **Atelier Art Thérapie** destiné aux aidants et aux aidés. Il est proposé dans le cadre des activités mises en place par l'association FRANCE ALZHEIMER 65. Animé par l'art thérapeute Jérôme Lille et un bénévole
(salle « Espace des cirques N°1 »)

16h : Les démarches pour préparer **votre dossier Retraite** animée par la CARSAT
(salle « Espace des cirques N°2 »)

16h - Conférence : « **Enfin des solutions efficaces contre les inconforts quotidiens de votre bouche et de votre corps.** Simples à mettre en œuvre, effets rapides, naturelles et bio à +98% ! » Par le Dr Saffar - Gewen La Source

(Salle Goriz)

17h - Conférence : « **Les plantes et leurs bienfaits** » Comment peut-on améliorer sa santé et son bien-être, quotidiennement et de façon naturelle ? Il est possible d'agir sur le stress, le sommeil, les douleurs articulaires, le poids...grâce aux formidables vertus des plantes. Bienvenue dans l'univers d'Eric Bocquet, magnétiseur et spécialiste des bienfaits des plantes. Zen Point Equilibre (salle « Espace des cirques N°1 »)

17h30 - Conférence : **Du 12ème au 13ème siècle, une nouvelle histoire du Moyen-Age en Bigorre** » présentée par Jacky MARQUES, Président de l'Assosiation la Compagnie Médiévale au Pays des 7 Vallées
(Salle Goriz)

ANIMATIONS

14h15 - Démonstration de Gym par Patricia Crouineau

15h30 - Chants : « Les sons du Monde » Trio de femmes Association Plu'riel

16h30 – Déambulation par la Cie Médiévale au Pays des 7 Vallées

DIMANCHE

ATELIERS ET CONFERENCES

11h - Atelier : « **Do in et Bols chantants** *Les vertus de l'auto-massage et du son* » par Christelle Campays Asso Corps et Sens
(salle « Espace des cirques N°1 »)

11h : Conférence « **Le droit du patient : Rédiger ses directives anticipées** » Intervention de la Société Pyrénéenne de Soins Palliatifs sur l'aide à la rédaction des directives anticipées selon les lois Claeys Leonetti
Par l'association SP2
(Salle Goriz)

10h30 - « **Quelles protéines animales et végétales pour maintenir votre vitalité** » présentée par Elodie Sanz (CCAS de Tarbes)
(salle « Espace des cirques N°2»)

ANIMATIONS

14h30 : **Election Super Mamie : 1er flash** : séquence présentation, émotion et challenge

15h30 : **Déambulation** par la Cie Médiévale au Pays des 7 Vallées

17h : **Election Super Mamie : 2ème flash** : proclamation des résultats : la Super Mamie, sa suppléante, les autres candidates ex aequo.

◆◆◆ **INFORMATIONS PRATIQUES**

◆◆◆ **Dates et horaires**

1er et 2 avril 2023

- samedi : 10h – 20h

- dimanche : 10h – 19h

◆◆◆ **Tarifs**

- tarif plein : 6 €

- gratuit pour les moins de 5 ans

- possibilité de payer en denrées alimentaires pour un poids de 2 kg minimum (don aux Restos du Coeur)

◆◆◆ **Lieu**

Parc des expositions - Boulevard Kennedy à Tarbes

◆◆◆ **Informations complémentaires**

- Restauration sur place

- Parking gratuit

- Lieu accessible aux personnes à mobilité réduite

◆◆◆ **Contact**

L'équipe du Salon est disponible pour répondre aux questions du public :

- sur Facebook : @salonseniorstarbes

- par téléphone : 09 72 11 00 30