

**JEUDI 4 AVRIL 2019**

**Parcours  
Prévention  
Santé**

## Participez au PARCOURS PREVENTION SANTE ! Unique en France !

**Plus de 70 évènements sur 4 espaces à votre disposition pour vous informer et faire le point**

SALLE MARTIN LUTHER KING Conférence 10h15-11h00

Une solution d'avenir pour préserver l'autonomie des seniors

ESPACE CONSEIL SANTÉ Atelier Santé 10h30-11h00

Mettez de l'Huile (Essentielle) dans vos rouages...  
Pour booster votre libido !

SALLE JOHN FITZGERALD KENNEDY Conférence 10h30-11h15

Les secrets du Bien vieillir sont dans votre assiette : tour d'horizon des dernières tendances alimentaires pour booster son capital santé !

ESPACE SPORT Atelier Sport 10h30-11h15

TAISO

ESPACE CONSEIL SANTÉ Atelier Santé 11h00-11h30

Activité physique – bien dans son corps, bien dans sa tête

ESPACE CONSEIL SANTÉ Atelier Santé 11h30-12h00

Démonstration du costume de simulation du vieillissement

ESPACE CONSEIL SANTÉ Atelier Santé 12h00-12h30

Démonstration du costume de simulation du vieillissement

SALLE MARTIN LUTHER KING Conférence 12h05-12h50

Booster sa mémoire de façon ludique et pratique

SALLE JOHN FITZGERALD KENNEDY Conférence 12h20-13h05

Bilan kiné pour poursuivre ou reprendre une activité physique en toute sécurité

ESPACE SPORT Atelier Sport 12h30-13h15

AIKIDO/ AIKI BUDO

ESPACE CONSEIL SANTÉ Atelier Santé 13h00-13h30

Sans gluten, sans lactose, sans viande.... comprendre les régimes d'exclusion

SALLE MARTIN LUTHER KING Conférence 13h00-13h45

Les clés d'un habitat pratique et confortable

ESPACE CONSEIL SANTÉ Atelier Santé 13h30-14h00

Doit-on manger moins de viande ?

ESPACE SPORT Atelier Sport 13h45- 14h30

MARCHE NORDIQUE

ESPACE CONSEIL SANTÉ Atelier Santé 14h00-14h30

Jambes douloureuses, chevilles enflées. Que faire ?

ESPACE CONSEIL SANTÉ Atelier Santé 14h30-15h00

Comment mieux vivre avec des troubles urinaires ?

ESPACE CONSEIL SANTÉ Atelier Santé 15h00-15h30

Les bienfaits de La Cohérence Cardiaque !

SALLE JOHN FITZGERALD KENNEDY Conférence 15h05-15h50

Une sexualité épanouie à tout âge

ESPACE CONSEIL SANTÉ Atelier Santé 15h30-16h00

La vaccination des séniors

ESPACE SPORT Atelier Sport 15h45 - 16h30

TAISO

SALLE MARTIN LUTHER KING Conférence 15h45-16h30

Vue et audition : en savoir plus sur la cataracte et la DMLA  
Quand faut-il envisager l'appareillage auditif ?

ESPACE CONSEIL SANTÉ Atelier Santé 16h00-16h30

Vegan, veggie, flexitarien... cela veut dire quoi ?

SALLE JOHN FITZGERALD KENNEDY Conférence 16h00-16h45

Alzheimer en 2019 : mieux s'en protéger, mieux vivre avec

SALLE MARTIN LUTHER KING Conférence 16h40-17h25

Histoires de vies de centenaires, témoignages

ESPACE SPORT Atelier Sport 16h45-17h30

AIKIDO/ AIKI BUDO

ESPACE CONSEIL SANTÉ Atelier Santé 17h00-17h30

Des jeux vidéos au service de l'entretien physique à domicile

ESPACE DÉPISTAGE / STANDS PARTENAIRES

Dépistage Toute la journée

Diabète, tension artérielle, audition, vue, cholestérol,  
capacité respiratoire (BPCO)