

Programme du 14 au 19 avril

Lundi 14 avril

SALLE AZUR :

14h30 Atelier Mémoire

16h Conférence « Vieillir en santé: prévenir la fragilité pour une meilleure qualité de vie »

17h Bilans de prévention santé

18h30 Conférence « Rester jeune en vieillissant grâce au pouvoir de l'alimentation »

Mardi 15 avril

SALLE AZUR :

10h Atelier sport santé

15h Atelier danse thérapie

16h Atelier sophrologie et cohérence cardiaque

19h30 Soirée professionnels de santé avec le dispositif d'appui à la coordination

Mercredi 16 avril

Toute la journée jeux en bois sur l'esplanade De Gaulle

SALLE AZUR :

10h à 17h Forum

Mini conférences toutes les demi-heures, dépistages et bilans toute la journée
(capacité physique, hypertension artérielle, diabète, insuffisance cardiaque, tests)

Stands permanents: prévention santé, parcours santé, Suivi du patient, maintien à domicile, permanence des soins,

Aides institutionnelles, associatives ou de prestataires

17h Conférence « Les Clés du bien vieillir »

19h Remise de médailles de la Ville, lancement d' « En voiture Simone » et cocktail dinatoire

ESPLANADE DE GAULLE:

14h Rendez-vous Randonneurs pour une marche de 1h30 (sans inscription)

De 15h à 18h ateliers (inscription sur place)

- Danse en ligne (15h)
- Boxe santé seniors (15h30)
- « Bougez ! » adapté à votre santé (16h)

SAINT EXUPÉRY :

De 9h à 12h et de 14h à 16h

Informations sur les actions du Centre Communal d'Actions Sociales et de France services dont le lien avec la CPAM

Rencontre avec Jack le chien visiteur du CCAS

Jeudi 17 Avril

SAINT EXUPÉRY

9h 12h Informations sur l'Opération programmée d'amélioration de l'habitat (OPAH) et Mutuelle Axa

COMPLEXE SPORTIF

17h Judo santé (Dojo)

Vendredi 18 avril

SALLE AZUR

10h Atelier « Emotions, stress et angoisses : Mieux les comprendre pour plus de sérénité »