

Viv(r)e la retraite!

STANDS - ATELIERS CONFÉRENCES

VENDREDI 5 DÉCEMBRE
9H30-12H30 / 13H30-16H

LA SALICORNE, SAUJON
GRATUIT

Conférences

10 h : L'âge, c'est dans l'athlète !

M. Brunet, Kiné du sport

10h45 : Séniors connectés, mais pas piégés

Conseiller Numérique de Saujon

11h30 : "Alimentation et prévention de la dénutrition"

Docteur Garnier

13h45 : Bien préparer sa retraite: démarches, droits et activités

CARSAT

15h : Retraite - enfer ou paradis?

Docteur Dubois, Psychiatre

Ateliers - RÉSERVATION AU 05 46 02 66 56

10h à 10h30 : Réveil musculaire (8 places)

10h30 à 11h15 : Séance découverte d'activité physique adapté (10 places)

10h30 à 11h : Équilibre Alimentaire et prévention dénutrition par Mme Magloire (5 places)

11h à 11h30 : Routine d'exercice cardio-respiratoire (8 places)

11h30 à 12h30 : Initiation au Brain Ball® : la gym que le cerveau adore ! par Laure Codet (12 places)

13h30 à 14h30 : Initiation au Brain Ball® par Laure Codet (12 places)

14h à 14h45 : Séance découverte d'activité physique adapté (10 places)

14h à 14h30 : Exercices de souplesse musculaire (8 places)

14h30 à 15h : Équilibre Alimentaire et prévention dénutrition par Mme Magloire (5 places)

15h à 15h30 : Prévenir les chutes par des exercices d'équilibre (8 places)

Stands

Individuel et sans RDV : Bilan de condition physique (10mn), bilan de santé ICOPE

- Agirc-Arrco (retraite complémentaire)
- Association Equilibre (familles)
- Dispositif Appui Coordination 17
- ICOPE (prévention dépendance)
- Le Centre de Ressources Territorial Darcy Brun
- Accompagnant Numérique Département
- Agence Nationale de l'Habitat
- Association TRÉMA (aide aux publics fragiles)
- Bus de LEA (aide aux aidants)
- Diététicienne Mme Magloire
- Caisse Primaire Assurance Maladie
- Délégation Territoriale - Service Autonomie
- EMEIS (maison de retraite)
- France Acouphènes
- Information sur les Droits des Femmes et des Familles
- GE Activité Physique Adaptée
- Les Thermes de Saujon
- MSA/ASEPT
- CARSAT
- Pharmacies Saujonnaises du Centre et de La Poste
- Pôle Sport Adapté et Santé
- Mairie et CCAS de Saujon
- Cara Rénov'
- Kinésithérapeute Laure Codet
- Ma Maison à Venir
- Conseiller Numérique
- France Services
- Sécurité routière