

Forum pour les jeunes de + ou - 60 ans

Vendredi 9 octobre à Gap

Centre Municipal Culture et Loisirs (CMCL) - Bd Pierre et Marie Curie

Forum organisé par la ville de Gap et l'Asept

> 10 ateliers

> 8 conférences

> 13 exposants pour

BIEN VIEILLIR ET NE RENONCER A RIEN !



Entrée gratuite

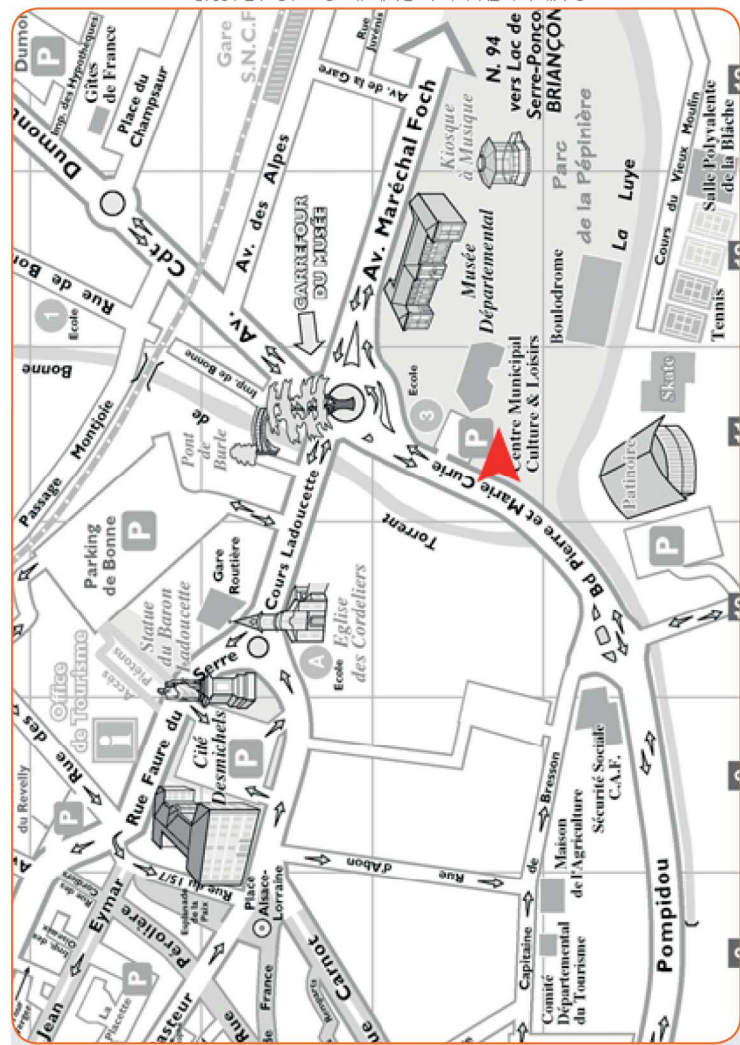


Informations pratiques

Centre Municipal Culture et Loisirs (CMCL)

Bd Pierre et Marie Curie - 05 000 Gap

9h30 / 17h30, non-stop



Credit photo Thinkstock - Réalisation Carsat Sud-Est 2015



RENSEIGNEMENTS AU
04 92 53 10 58 - 04 92 53 25 25



LE PROGRAMME

pour les jeunes de + ou - 60 ans

13 exposants - 3 pôles d'exposition

11h30 : CONFERENCE DE LANCEMENT D'UN NUMÉRO VERT POUR LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES PERSONNES ÂGÉES.

Par Monsieur le Maire de Gap.

CONNAITRE VOS DROITS, ACCÉDER AUX SOINS

INFORMATIONS, AIDE AUX DOSSIERS, SECURITE SOCIALE, MUTUELLES, RETRAITES ET COMPLEMENTAIRES.

VEILLER SUR SA SANTE

BILAN DE SANTE, TESTS AUDITIF ET VISUEL, REFLEX CONDUITE, GESTES DE PREMIERS SECOURS, ATELIERS BIEN VIEILLIR, ETRE AIDANT FAMILIAL.

AGIR POUR SON BIEN ETRE

VIE SOCIALE, LOISIRS, SORTIES, LIEN SOCIAL.

4 TESTS GRATUITS

Inscrivez-vous à ces tests à l'entrée du Forum.

9h30 / 12h30 : Testez votre audition. **NON-STOP** : Impact de l'alcool sur la vision. Par la Mutualité Française.

9h30 / 12h30 : Testez votre vision. Par **NON-STOP** : « Réactionomètre ». Par la Mutualité Française.

PROJECTION FILM

La projection s'effectue dans l'espace conférences.

14h30 / 15h15 : Diabète Senior. La projection sera suivie d'un débat sur l'alimentation après 55 ans et les activités physiques animé par le service Prévention du RSI. CODES.

10 ATELIERS PRATIQUES

Ces ateliers sont dédiés à des démonstrations. Ils se dérouleront dans la grande salle du CMCL.

10h : « Les Gestes qui sauvent », animé par le CAMIEG et la Croix Rouge.

10h45 : Démonstration de Gym, Stretching, Gym douce animée par le CCAS de Gap.

11h15 : Sensibilisation aux ateliers équilibre avec parcours motricité, animée par la Mutualité Française et le CCAS de Gap.

11h45 : Atelier autour des Jeux animé par le CCAS de Gap.

13h30 : « Les Gestes qui sauvent », animé par la CAMIEG et la Croix Rouge.

14h : Atelier « Tonifier votre mémoire », animé par la MSA (salle de projection).

14h30 : Démonstration atelier Récup' Création, animée par le CCAS de GAP.

15h : « Les gestes qui sauvent », animée par la CAMIEG et la Croix Rouge.

15h30 : Démonstration de Gym, stretching, Gym douce, animée par le CCAS de GAP.

16h : Sensibilisation aux ateliers Equilibre, animée par la Mutualité Française et le CCAS de GAP.

8 CONFERENCES

N'hésitez pas à participer et à poser des questions !

9h45 : « Les Clefs du bien vieillir », animé par la Carsat Sud-Est.

10h30 : « Seniors au volant », reconstitution et analyse d'un accident animé par la Prévention Routière.

11h : « L'alimentation après 55 ans et les bienfaits de l'activité physique », animé par le CODES.

13h : « Les Clefs du bien vieillir », animé par la Carsat Sud-Est.

13h45 : L'importance des compléments santé, animé par la Mutualité Française

14h15 : « Le sommeil », animé par le CODES.

14h45 : Seniors piétons, reconstitution et analyse d'un accident animé par la Prévention Routière.

15h15 : « Le Stress » animé par l'IRIPS.

15h45 : « Vie affective et relationnelle des Seniors », animé par le CODES.