SALON DES SENIORS 2015

Programme

VENDREDI 17 AVRIL

ATELIERS

[10h - 12h] **Alimentation + Huiles végétales :** connaître les associations alimentaires, comprendre le rôle des acides gras, découvrir la richesse des céréales complètes... pour allier santé et vitalité (Sylvie Couto Da Costa, Naturopathe).

[11h - 11h30] **Séance d'équilibre** avec l'Association Siel Bleu.

[14h - 15h] **Prévention routière :** test lunettes alcoolémie (à O,8 gr/l et 1,5 gr/l) - test «doses alcool» - test «réflexes» - test vue avec «visiomètre» - quiz code de la route.

[14h - 16h] **Atelier écriture** « nos souvenirs en partage » : animé par Mme France Moreau-Orione de l'association AVF.

[14h - 16h] **Atelier Mandalas :** par Marielle Sétau, chargé de mission AVF secteur formation.

[15H - 17H] **Atelier généalogie** par l'Association ADISHAT.

[15h - 17h] **Atelier initiation à la tablette numérique** animé par l'Association AIT.

[16h30 - 18h] **Atelier numérologie :** élaborer un thème numérologique pour offrir à vos petits enfants animé par Mme France Moreau-Orione de l'association AVF.

CONFERENCES

[11h - 12h] **Prévention routière :** continuer à conduire en toute sécurité - actualisation des connaissances/les nouvelles réglementations/les giratoires/les nouveaux Panneaux/les précautions à prendre lorsque l'on est senior.

[14h - 14h45] **«L'Arthrose»** par Sylvie Couto Da Costa, Naturopathe.

[15h - 15h45] **Conférence** animée par le Docteur Carpuat, Gériatre.

[16h - 16h45] **Bénéfices de l'activité physique** par Vincent Semmau de l'Association Siel Bleu.

[17h - 18h] **«Le sommeil» :** retrouver un sommeil nocturne réparateur par Sylvie Couto Da Costa, Naturopathe.

[18h - 18h30] **La cohabitation intergénérationnelle** par l'association Maillâges.

ANIMATIONS

[11h] **Inauguration** par Michel Etcheverry.

[16h - 17h] **Chorale de l'Association** Le temps de Vivre.

[17h] **Danse de bal** avec Evi'Danse.

[18h - 18h30] **Café Théâtre** par la Cie «En Scène».

SAMEDI 18 AVRIL

ATELIERS

[10h - 12h] **Alimentation + Huiles végétales :** connaître les associations alimentaires, comprendre le rôle des acides gras, découvrir la richesse des céréales complètes... pour allier santé et vitalité (Sylvie Couto Da Costa, Naturopathe).

[10h30 - 12h] **Atelier Ecriture** animé par Mme Brigitte Menvielle, Assocation Contrepoint.

[14h - 15h] **Prévention routière :** test lunettes alcoolémie (à O,8 gr/l et 1,5 gr/l), test «doses alcool» - test «réflexes» - test vue avec «visiomètre» - quiz code de la route.

[14h - 16h] **Atelier Mandalas :** par Marielle Sétau, chargé de mission AVF secteur formation.

[14h - 16h] **Atelier écriture «Nos souvenirs en partage»** animé par Mme France Moreau-Orione de l'association AVF.

[16h30 - 18h] **Atelier numérologie :** élaborer un thème numérologique pour offrir à vos petits enfants animé par Mme France Moreau-Orione de l'association AVF.

[15h - 17h] **Atelier initiation à la tablette numérique** animé par l'Association AIT.

CONFERENCES

[10h30 - 11h30] **Prévention routière :** continuer à conduire en toute sécurité - actualisation des connaissances/les nouvelles réglementations/les giratoires/les nouveaux Panneaux/les précautions à prendre lorsque l'on est senior.

[11h30 - 12h15] **Le diabète** avec le Docteur Lefaucheur.

[14h - 14h45] **«Le sommeil» :** retrouver un sommeil nocturne réparateur animé par Sylvie Couto Da Costa, Naturopathe.

[16h - 17h] **«L'arthrose»** animé Sylvie Couto Da Costa, Naturopathe.

CAFÉ DÉBAT

[10h30 - 12h] **«Comment et pourquoi répondre à nos petits enfants sur les questions de sexualité» :** association AVF : Nicole Laumonier-Alonzo, Thérapeute, formatrice en éducation à la sexualité, diplômée de l'université de Toulouse, intervenante dans les écoles du département du primaire au collège.

ANIMATIONS

[9h30] **Marche** de 2h sur le Caminadour - départ devant le Parc des Expositions de Tarbes proposée par l'Association Carré Santé.

[10h30] **Démonstration de Qi Qong** par l'association Cœur de Santé, animé par Christine Denarnaud.

[11h - 12h] **Spectacle de Flamenco** avec la troupe Arte Andaluz.

[14h] **Salsa** avec Evi'Danse.

[15h - 15h45] **Chorale** de l'Association AVF.

[16h] **Chansons rétros d'avant-guerre** par Brigitte Menvielle de l'Association Contrepoint.

[18h] **Défilé de mode :** les mannequins Senior seront habillées par le magasin Pause-Café et coiffées par Nicole Laurens.

SAMEDI 19 AVIRL

ATELIERS

[10h - 12h] **Alimentation + Huiles végétales :** connaître les associations alimentaires, comprendre le rôle des acides gras, découvrir la richesse des céréales complètes... pour allier santé et vitalité (Sylvie Couto Da Costa, Naturopathe).

[10h - 12h] **Atelier écriture «Nos souvenirs en partage»** animé par Mme France Moreau-Orione de l'association AVF.

[10h - 12h] **Atelier Mandalas** animé par Marielle Sétau, chargé de mission AVF secteur formation.

[10h - 12h] **Atelier créatif courture/customisation** par Christine Véron, magasin BOBIN'S à Tarbes. Une spécialiste de la customisation pour moderniser et rénover facilement vos vêtements (dentelles, broderie etc...)

CONFERENCES

[10h15 - 11h15] **«La paix en soi, le pardon, puissant libérateur»** par Jean-Paul Setau sophrologue Bénévole à l'AVF.

[11h15 - 12h15] **Prévention routière :** continuer à conduire en toute sécurité - actualisation des connaissances/les nouvelles réglementations/les giratoires/les nouveaux Panneaux/les précautions à prendre lorsque l'on est senior.

[14h - 15h] **«Le sommeil» :** retrouver un sommeil nocturne réparateur par Sylvie Couto Da Costa, Naturopathe.

ANIMATIONS

[11h] **Animation Gospel** par la chorale Les Poly-Sons de Bordères-sur-Echez.

[14h] **Spectacle de Flamenco** avec Arte Andaluz.