

...SUITE

## Prendre soin de sa santé :

- Evaluer sa propre consommation de calcium
- Connaître ses origines, savoir transmettre son histoire et la raconter
- Dépistages (vision, diabète, ostéoporose, cancers) et vaccinations
- Simuler les déficits visuels pour mieux comprendre la mal vision
- Connaître les structures dédiées au confort et à la santé des seniors de la ville (CLIMAD, EHPAD, SIAD, MAD...)
- Connaître leurs prestations
- Connaître les associations de la ville dédiées aux seniors
- Rencontrer le conseil des seniors
- Tout ce que vous avez toujours

voulu savoir sur les acouphènes sans jamais avoir osé le demander

- S'initier à l'outil informatique
- Comment maintenir un niveau d'activité physique compatible avec mon état physiologique
- Découvrir la bibliographie du Bien Vieillir du service bibliothèques ASB
- Découvrir les loisirs créatifs des foyers seniors
- Savoir se protéger contre d'éventuelles incivilités (vols, cambriolages, abus de confiance)



# FORUM BIEN VIEILLIR



14 & 15 Octobre  
2011

9h30-12h

13h30-17h



FOYER-CLUB ANDRÉ ROMAND 13 rue André Romand  
ESPACE GAINVILLE 22 Rue de de Sevrans



93600 Aulnay-sous-Bois

**VENDREDI 14 OCTOBRE**

**9h30** Ouverture du forum par Gérard Segura, Maire et Conseiller Général de la Seine-Saint-Denis et Evelyne Demonceaux, adjointe au Maire chargée des retraités, personnes âgées et du handicap.

## CONFÉRENCES

**10h** Prévention sécurité (Police municipale)

**11h15** Initiation à la généalogie (Stemmata)

**15h** Les clefs de la réussite de la transition travail/retraite (France bénévolat)

## ANIMATIONS ET DÉMONSTRATIONS

**14h** Présentation et initiation self défense (Judoclub)

**16h30** Percussions

**Mais aussi...** des sketches, un défilé de mode...



Collaboration de Aurélien-sever-Boris S. Olivier A. Rouin



**SAMEDI 15 OCTOBRE**

## CONFÉRENCES

**10h15** Droits des malades (Docteur Lassaunière)

**11h15** Initiation à la généalogie (Stemmata)

**14h45** Les clefs de la réussite de la transition travail/retraite (France bénévolat)

**15h45** « Mes oreilles sifflent » (France Acouphène)

**14 & 15 OCTOBRE**

## STANDS ET ATELIERS

### Entretenir sa vitalité :

- Bien vivre sa retraite, Réussir la transition travail / retraite
- Démonstrations sportives : yoga, self défense, gymnastique équilibre gym sur chaise, marche dynamique...
- Stimuler sa mémoire par l'activité sportive
- Evaluer son risque de chute, comment réagir ?

## ANIMATIONS ET DÉMONSTRATIONS

**9h30** Présentation et initiation au Yoga

**14h** Chorale et slam

**16h45** Présentation et initiation self défense (Judoclub)

**Mais aussi...** des sketches, un défilé de mode...

