

Journée Forum Prévention Santé Bien-être pour les Séniors



**mercredi
4 octobre
2017**
de 9h30 à 17h
à la Longère



Nous contacter, vous renseigner, vous inscrire...

tél 02 90 02 36 36

Email : lalongere@cias-ouest-rennes.fr
web : <http://www.cias-ouest-rennes.fr/>

Adresse :
Place Toulouse Lautrec
Parc du Pressoir
35310 Mordelles



**mercredi
4 octobre
2017**
de 9h30 à 17h
à la Longère

programme

Journée Forum Prévention Santé Bien-être pour les Séniors



La Longère

CIAS à l'Ouest de Rennes – Pôle Gériatrie et Handicap
Place Toulouse Lautrec – Mordelles

Journée Forum Prévention Santé Bien-être pour les Séniors

Nutrition / Activité Physique Adaptée / Bien-être / Lien social

Cette journée à destination des séniors de 60 ans et plus sera l'occasion de sensibiliser le public sur ses pratiques et ses comportements alimentaires, sur son **Activité Physique et de Bien-Etre**, et sur son intérêt pour le **Lien social**. Elle s'inscrit dans la continuité de l'offre globale proposée sur le lieu-ressource, La Longère, pour « **Le bien vieillir** » dans sa cité, dans une démarche citoyenne et inclusive.

Au programme, des rendez-vous pour des temps d'informations-conseils et pour des ateliers spécifiques : NUTRITION (avec dégustation), ACTIVITÉ PHYSIQUE (vélo, marche, animation corporelle...), BIEN-ÊTRE (sophrologie, yoga...).

De 9h30 à 17h : entrée gratuite dans la limite des places disponibles, inscriptions sur place à l'ouverture.

Le programme et les informations pratiques sont disponibles à la Longère.

tél : 02 90 02 36 36

Programme de la journée

09h30

OUVERTURE DE LA JOURNÉE.

Mot du président du CIAS à l'OUEST DE RENNES, Alain Piton

10h00

Inscription aux ateliers de la journée auprès de l'équipe de La Longère – stand à l'entrée.

10h30

Conférence sur « Le Bien Vieillir »

Conseils & informations sur le plan médical pour la préservation de l'autonomie et bien vivre sa retraite. Quels sont les comportements favorables à adopter pour se maintenir en forme ? Suivi d'un temps d'échanges avec le public.

par Pr Honorat, médecin généraliste retraité
Durée : 1h 15 – salle d'activité

10h30

Ateliers d'activité physique adaptée

Nous vous proposons 2 ateliers d'initiation afin de vous familiariser avec l'exercice physique.

Balade sophrologique

Une balade avec des temps de relaxation, pour le plaisir de marcher tout en étant attentif à l'éveil de ses sens : observer, sentir, écouter en conscience et générer de beaux souvenirs ... Chaussures et tenue confortable adaptées sont souhaitées.

Avec Patricia Boutin, sophrologue

Nombre de places : 12 à 15 pers.

Durée : 1h – départ de la Longère.

Séances initiatives de vélo d'appartement

Une activité physique facile pour se remettre en mouvement. Un des intérêts du vélo, le mouvement de pédalage permet le rodage des articulations sur de grandes amplitudes sans impactions du poids de corps.

Chaussures et tenue confortable et adaptée sont souhaitées. Respectez les consignes durant les séances, notamment concernant les allures. Après chaque séance, pensez à bien vous étirer, vous détendre; buvez de façon régulière au cours de vos journées.

Avec l'équipe de La Longère.

Nombre de places : 5 pers.

Durée : 15 à 20 minutes par séance

10h30

Atelier nutrition

Se faire plaisir de manière simple et équilibrée, c'est possible ! atelier qui allie conseils d'une diététicienne et une recette savoureuse. Dégustation sur place.

Avec Laurence Nativel, équipe Longère

Nombres de places : 8 pers.

Durée : 1h – espace cuisine

12h00

Atelier nutrition

Bien manger, bien vieillir - Avec l'avancée en âge, les besoins alimentaires évoluent.

Une alimentation saine et adaptée permet de se maintenir plus longtemps en forme.

L'alimentation peut vous permettre de maintenir ou aller vers une bonne santé globale, tout en gardant le plaisir de manger de bons petits plats! Dégustation sur place.

Avec Rozenn Dubreil, diététicienne.

Nombres de places : 8 pers.

Durée : 1h – espace cuisine

14h00

Séances initiatives de vélo d'appartement

Une activité physique facile pour se remettre en mouvement. Un des intérêts du vélo, le mouvement de pédalage permet le rodage des articulations sur de grandes amplitudes sans impactions du poids de corps.

Chaussures et tenue confortable et adaptée sont souhaitées.

Avec l'équipe de La Longère.

Nombre de places : 5 pers. par séance

Durée : 15 à 20 minutes par séance

14h00

Pause Sophrologie

La sophrologie est un ensemble de techniques pour évacuer les tensions inutiles, et pour dynamiser les ressources personnelles.

Thématique : l'éveil des papilles gustatives ...

« J'ose contempler mes sens et les éveiller en conscience. J'enregistre de belles sensations dans le jardin de mes saveurs. ».

Avec Patricia Boutin, sophrologue

Nombre de places : 12 à 15 pers.

Durée : 1 h – salle d'activité

14h00

Atelier nutrition

Se faire plaisir de manière simple et équilibrée, c'est possible ! atelier qui allie conseils d'une diététicienne et une recette savoureuse. Dégustation sur place.

Avec Laurence Nativel, équipe Longère

Nombre de places : 8 pers.

Durée : 1h – espace cuisine

14h00 & 15h30

Marche plaisir

Une marche douce de 3 km tout en discutant et en prenant le temps de connaître son environnement. parcours particulièrement aisé pour convenir à tous.

Prévoir des chaussures adaptées.

Nombre de places : 15 pers.

Durée : 3/4h à 1h – départ : à La Longère.

14h00 & 15h00

Rendez-vous conseil « pour bien manger »

Comment manger pour rester en forme. Quels aliments choisir pour rester alerte physiquement et intellectuellement ? – Des modifications alimentaires ont de fâcheuses conséquences sur notre santé. De nombreux produits, qui nous semblent anodins, apportent trop de sucres, de graisses, de calories, de sel.

Avec Rozen Dubreil, diététicienne

Nombre de places : 12 pers.

Durée : 1h – café-campagne

14h30

Parcours vélo relax

Circuit à vélo respectant le rythme de chacun avec guide-accompagnateurs et en toute sécurité. Une activité physique pour renouer avec l'exercice et qui permet d'entretenir sa forme tout en ménageant ses articulations.

Le pré-requis : un vélo, un gilet rétro-réfléchissant certifié (gilet jaune), chaussures et tenue confortables et adaptées. Respectez les consignes de sécurité routière durant le parcours. Avec l'équipe de La Longère & les bénévoles de Part'Âges.

Nombre de places : 10 pers. par séance

Durée : ¾ heure – départ : à La Longère.

15h45

Yoga – gym douce – Pilates

Atelier de ressourcement pour le corps et l'esprit, à partir d'exercices basés sur la coordination du geste et de la respiration et inspirés par les pratiques énergétiques tels que le Yoga, la danse, la méthode Pilates, la gym douce et la gym dynamique.

Chaussures et tenue confortable adaptées sont souhaitées.

Par Nelly Gayet, enseignante de yoga et de pratiques énergétiques de bien-être.

Nombre de places : 15 pers.

Durée : 1h – salle d'activité