

« Bien Vieillir »

*Dans notre petite commune de 212 habitants
il y a 108 personnes de 60 ans et plus !!!*

La mairie des Arques vous invite à participer à quatre conférences / ateliers **gratuits** qui vous aideront à découvrir la meilleure façon de vivre après 60 ans et à aider les membres âgés de votre famille.

SÉANCE 1 : « LE CORPS » samedi 7 ou 14 mai – 15h à 17h30

dans la salle de la mairie

15h conférence – Dr TESSIER, gérontologue et coordinatrice des EHPAD de Cazals et Salviac et des Rives de Cabessut à Cahors, vous expliquera les principaux changements qui surviennent dans le corps avec l'âge.

16h – pause et goûter

16h30 atelier – Sophie DIAW, kinésithérapeute à Catus, vous montrera des exercices qui vous aideront à rester en forme physiquement et à conserver force et souplesse.

SÉANCE 2 : « LA NUTRITION » samedi 18 juin – 15h à 17h30

dans la salle de la mairie

15h conférence – Patricia PERRIN, nutritionniste à Cahors, vous expliquera ce qui change dans le corps concernant les besoins nutritionnels ; les dangers à éviter – si on ne travaille plus, si on est seul(e), le problème de la déshydratation en été.

16h – pause et goûter

16h30 atelier – Patricia PERRIN vous donnera des astuces pour des repas faciles à préparer et nourrissants, avec des idées de recettes.

SÉANCE 3 : « L'ESPRIT SAIN »

septembre (à confirmer) – 15h à 17h30 dans la salle de la mairie

15h conférence – Janny van Liempd, sophrologue, psychothérapeute et formatrice du Tarn, spécialisée en accompagnement non-médicamenteux des personnes atteintes d'Alzheimer et les personnes âgées en général et les aidants naturels nous expliquera les changements dans le cerveau avec l'âge.

16h – pause et goûter

16h30 atelier – des astuces, exercices et jeux pour entraîner sa mémoire et ses capacités intellectuelles ; bien dormir ; éviter l'isolement et le stress.

SÉANCE 4 : RENCONTRE AVEC LES ASSOCIATIONS

octobre (à confirmer) – 15h à 16h dans la salle de la mairie

Venez rencontrer et poser vos questions à Bouriane Santé, Lot Aide à Domicile, Optim'Service, l'ADMR, l'Espace des Personnes Âgées de Gourdon ... et à d'autres institutions et associations qui peuvent vous aider.