



## Bien Vieillir et Rester Jeune

### LE CORPS : comment rester en forme physiquement

**samedi 7 mai – 15h à 17h30**

dans la salle de la mairie

inscription à la mairie 05 65 22 87 55 le lundi ou le mercredi après-midi  
ou au 05 65 21 78 08 avant le 4 mai

*Avez-vous des parents d'âge moyen qui commencent à éprouver  
des petites difficultés à se lever d'une chaise ou à marcher ?  
Qui se plaignent de diverses douleurs ? Ou peut-être vous-même avez  
plus de 60 ans et souvent mal au dos, ou les jambes lourdes ... ?*

La mairie des Arques vous invite à participer gratuitement à cette  
première conférence-atelier qui vous aidera à découvrir la meilleure  
façon de vivre après 60 ans ou à aider les membres âgés  
de votre famille.

**15h conférence – Dr TESSIER**, gérontologue et coordinatrice des  
EHPAD de Cazals et de Salviac ainsi que des Rives de Cabessut à Cahors,  
vous expliquera les principaux changements normaux qui surviennent dans  
le cœur, les muscles, les reins ou les nerfs avec l'âge, et les dangers à  
éviter.

**16h – pause et goûter (inscrivez-vous)**

**16h30 atelier – Sophie DIAW**, kinésithérapeute à Catus, vous montrera  
de simples exercices à faire - allongés – assis – debout. Comment se lever  
du lit ou d'une chaise, que faire sous la douche, comment se pencher,  
porter, monter / descendre ....

*« On commence à vieillir quand on finit d'apprendre. »*  
Proverbe japonais