

Conférence-Débat : “Seniors, soyez Acteurs de votre Santé”, à GORNAC

L'ASEPT Gironde, en partenariat avec la Commune de GORNAC, propose la conférence-débat :

“Seniors, soyez acteurs de votre santé”,
animée par Mr Christian Douet
Le Mercredi 30 Mai 2018 de 15h00 à 16h30
à la Salle des Fêtes 6, rue de la Poste à GORNAC

« Bien Vieillir », ça s'apprend ! ...

Faire progresser l'espérance de vie en bonne santé, mieux vivre à domicile et créer du lien social sont des défis de santé publique majeur.

Cette conférence, ouverte à tous, permet d'échanger, avec un professionnel de santé, sur les Clés du « Bien vieillir » afin de comprendre l'importance d'adopter, quelque soit l'âge, des comportements sains au quotidien, tout en préservant les petits plaisirs de la vie.

Des astuces et conseils pratiques sont proposés aux seniors qui s'intéressent à la préservation de leur capital santé et à leur qualité de vie.

Un dialogue autour de la santé et du vieillissement réussi

Cette rencontre est animée par un professionnel de santé : c'est alors l'occasion d'aborder les éléments protecteurs en matière de santé, d'échanger et d'être sensibilisé sur des sujets tels que l'audition, la vision, la mémoire, l'activité physique adaptée, les médicaments ou encore le sommeil...

A l'issue de la conférence, les personnes intéressées pourront s'inscrire à l'atelier

« Atelier mémoire : les clés pour l'entretenir et l'améliorer »

journée des entretiens :

11 septembre 2018

ateliers le mardi après-midi :

du 19 septembre 2018

au 4 décembre 2018

(hors vac. scolaires)

participation gratuite
inscription obligatoire

Retrouvez toute notre programmation sur www.asept-gironde.fr

Conférence débat -
Entrée libre et gratuite
pour tous... les jeunes
de plus de 55 ans...

L'ASEPT Gironde en quelques mots ...

L'ASEPT Gironde, association à but non lucratif, œuvre à la prévention santé des seniors de 55 ans et plus. Sa mission consiste, pour le compte des caisses de retraite et de ses partenaires régionaux, à sensibiliser, informer et accompagner les populations rurales et urbaines pour un vieillissement réussi.

Des actions sont proposées sur l'ensemble du département, au plus près des besoins.

Parce que la dynamique territoriale en matière d'éducation et de prévention santé n'est rien sans une collaboration motivée des différents acteurs, l'ASEPT s'appuie sur la volonté des partenaires locaux impliqués dans la préservation de l'autonomie de ses administrés.