



Programme

4^e édition Village Bien-Être

Du 20 au 22 mai 2011

Les Ateliers permanents

de 9 h 00 à 18 h 00

• Espace Relaxation

Shiatsu, réflexologie plantaire, modelage du corps et du visage, massages aux huiles essentielles, chromothérapie.

• Espace Santé

Bilans de santé, sensibilisation au diabète, prise de tension artérielle, champ visuel, écoute psychologique, évaluation personnalisée forme physique et psychique.

• Espace Bien-Être

Pratique du Yoga, Tai-Chi-Chuan, Qi Gong, Self-défense, Do In, ateliers équilibre, Yoga du rire, rêve éveillé.

• Espace Image de soi

Cosmétique, Esthétique.

• Espace Nature

Aromathérapie, sensibilisation olfactive.

• Espace Création

Jardin adapté, peinture et gravure.

• Espace Habitat et nouvelles technologies

Conseils pour un habitat sain, harmonieux, les équipements innovants, maintien à domicile et adaptation du logement au handicap.

• Espace Lien Social

Action Sociale, Ocirp, Petits Frères des Pauvres, Aclap, Alma 13, SOS Amitié, Samu Social, Dialogue et Solidarité, Générations Solidarités, Association des Retraités Irsea, Aide à domicile.

Les Conférences

Vendredi 20 mai 2011

Matin

- 10 h 00 à 11 h 00 • **Des plantes et des hommes** - Alain Tessier
- 11 h 00 à 12 h 00 • **Stimulation cognitive pour un vieillissement réussi**
Pr Claude Touzet

Après-midi

- 14 h 00 à 15 h 00 • **Le sommeil, mieux le comprendre : une aide possible, la sophrologie** - Isabelle Banet
- 15 h 00 à 16 h 00 • **S'adapter, le choix pour un mieux être** - Dr Martial Gil
- 16 h 00 à 17 h 00 • **Comment mieux vivre les changements de saison**
Dr Michel Tourrasse

Samedi 21 mai 2011

Matin

- 10 h 00 à 11 h 00 • **Quand s'inquiéter et consulter un psychiatre ?**
Dépister un trouble psychique - Jérôme Palazzolo
- 11 h 00 à 12 h 00 • **Moi et les autres à la retraite, de nouvelles relations toujours possibles** - Claudine Badey-Rodriguez

Après-midi

- 14 h 00 à 15 h 00 • **Les plantes et la médecine au XXI^e siècle** - Alain Tessier
- 15 h 00 à 16 h 00 • **Manger coloré pour notre santé** - Carla Gamba
- 16 h 00 à 17 h 00 • **Le bonheur de vieillir** - Hélène Laporte

Dimanche 22 mai 2011

Matin

- 10 h 00 à 11 h 00 • **Le bonheur, ça s'apprend aussi** - Hélène Laporte
- 11 h 00 à 12 h 00 • **Ma maison vieillit avec moi** - Sonia Winogradoff

Après-midi

- 14 h 00 à 15 h 00 • **Les Huiles essentielles** - Michel Dubois
- 15 h 00 à 16 h 00 • **L'écologie personnelle... La retraite, un temps pour se respecter et s'épanouir** - Hélène Laporte
- 16 h 00 à 17 h 00 • **Les pollutions électromagnétiques** - Thierry Gautier

Partenaires