# ESPACE CONSEIL SANTÉ & ANIMATIONS

| HEURE | | TITRE | INTERVENANT |
|---|---|---|---|
| **JEUDI 23 NOVEMBRE** | | | |
| 10h30-11h00 | Atelier santé | Ostéoporose et risque de fracture chez la femme, mais aussi chez l'homme | Dr Nadia WIAZZANE, médecin référent du Centre de prévention Agirc-Arrco |
| 11h00-11h30 | Atelier santé | Le maintien à domicile : quelles solutions ? | Harmonie Médical Service pour Harmonie Mutuelle |
| 11h30-12H00 | Animation | Découverte de la réflexologie | Céline CHAUVEL pour l'ORPAN |
| 12h00 - 12H30 | Animation | Découverte du silver XIII | Comité 44 de Rugby XIII pour l'ORPAN |
| 12h30-13h00 | Atelier santé | Perte auditive : comment détecter les premiers signes et quelles solutions pour y remédier ? | Jacques LE MOUEL pour Alain Afflelou Acousticien |
| 13h00-13h30 | Atelier conseil | Quels outils numériques choisir ? | Héléne TOUSSAINT - Association Médiagraph |
| 13h30-14h00 | Atelier santé | Découverte du Qi Gong | Julie SABOURAULT pour l'ORPAN |
| 14h00-14h30 | Animation | Dansons ! | Maelis BOZON, Compagnie TAIVAALA pour l'ORPAN |
| 14h30-15h00 | Atelier santé | Gardez un Œil sur votre vue | Ecouter Voir – Service à Domicile pour Harmonie Mutuelle |
| 15h00-15h30 | Animation | Equilibre et prévention des chutes | SIEL BLEU pour l'ORPAN |
| 15h30-16h00 | Animation | Quiz numérique : venez tester vos connaissances | ASEPT avec Catel BRAJON et Michaël VICARINI |
| 16h00-16h30 | Animation | Gym mémoire | EPGV pour l'ORPAN |
| 16h30-17h00 | Animation | Je teste mon équilibre | SIEL BLEU pour l'ORPAN |
| 17h00-17h30 | Animation | Les bienfaits de l'activité physique, comment bien la choisir | UFOLEP pour L'ORPAN |
| **VENDREDI 24 NOVEMBRE** | | | |
| 10h30-11h00 | Atelier santé | Micro sieste, maxi bénéfices | Dr Nadia WIAZZANE, médecin référent du Centre de prévention Agirc-Arrco |
| 11h00-11h30 | Atelier santé | Diabète et alimentation : halte aux idées reçues | Anaïs LEGROS, Diététicienne pour Roche Diabètes |
| 11h30-12h00 | Animation | Découverte de la réflexologie | Céline CHAUVEL pour l'ORPAN |
| 12h00-12H30 | Animation | Découverte du Silver XIII | Comité 44 de Rugby XIII pour l'ORPAN |
| 12h30-13h00 | Atelier santé | Perte auditive : comment détecter les premiers signes et quelles solutions pour y remédier ? | Jacques LE MOUEL pour Alain Afflelou Acousticien |
| 13h00-13h30 | Atelier santé | Les dépistages visuels des maladies oculaires fréquentes | Docteur Jean-Baptiste DUCLOYER, praticien Hospitalier universitaire - ophtalmologue CHU Nantes |
| 13h30-14h00 | Atelier conseil | Quiz numérique : venez tester vos connaissances | ASEPT avec Catel BRAJON et Michaël VICARINI |
| 14h00-14h30 | Atelier santé | Découverte du Qi Gong | Julie SABOURAULT pour l'ORPAN |
| 14h30-15h00 | Atelier santé | Diabète et alimentation : halte aux idées reçues | Anaïs LEGROS, Diététicienne pour Roche Diabètes |
| 15h00-15h30 | Animation | Body zen | EPGV pour l'ORPAN |
| 15h30-16h00 | Atelier santé | J'entretiens ma mémoire | Elisabeth PREL, psychomotricienne, pour l'ORPAN |
| 16h00-16h30 | Atelier santé | Le yoga contre les douleurs | Maelis BOZON, Compagnie TAIVAALA pour l'ORPAN |
| 16h30-17h00 | Animation | Préparation à la retraite : investisements immobiliers et placements financiers | M. ALBESA, Paragon Patrimoine |
| 17h00-17h30 | Atelier santé | La santé auditive : les généralités à connaître | Audilab, Peggy BONNEVILLE |
| 17h30-18h00 | Atelier santé | La prévention des AVC | CHD Vendée - Alexia BOSSARD |
| **SAMEDI 25 NOVEMBRE** | | | |
| 10h30-11h00 | Atelier santé | En sécurité chez soi | ADAR44 - Audrey DUFEU - Directrice Générale |
| 11h00-11h30 | Atelier santé | L'insuffisance rénale: prévention et signes avant-coureurs | Anne HIEGEL, Présidente de France Rein Pays de La Loire |
| 11h30-12h00 | Animation | Cuisinez santé | Magali PARE MIAM NUTRITION pour l'ORPAN |
| 12H00-12H30 | Animation | Découverte du Silver XIII | Comité 44 de Rugby XIII pour l'ORPAN |
| 12h30-13h00 | Atelier emploi | Utilisez vos compétences et votre expérience pour aider les entrepreneurs-euses qui se lancent | ACTE44 "de l'idée...à la réussite" - Eric DUPONT |
| 13h00-13h30 | Atelier santé | Que signifie « vivre en colocation entre seniors » ? » | Association LOKI ORA (Martine TABOT / Solange JURIE / Bernard BONNEAU) |
| 13h30-14h00 | Atelier santé | Comment être aidé(e) à domicile ? | Fédération ADMR de Loire-Atlantique - Benoit TREMANT (Directeur Pôle SAAD) |
| 14h00-14h30 | Atelier santé | Faire de son âge une œuvre d'art | Isabelle AUDO, Directrice du SPA 21 Nantes - Centre de bien être |
| 14h30-15h00 | Atelier santé | L'activité physique dans mon quotidien. | Sylvain MONNIER de l'IRSS (Institut régional du Sport Santé) pour Harmonie Mutuelle |
| 15h00-15H30 | Animation | Cuisinez santé… Sans sel | Magali PARE MIAM NUTRITION pour l'ORPAN |
| 15h30-16h00 | Animation | Quiz numérique : venez tester vos connaissances ! | ASEPT Association de Santé d'Education et de Prévention sur les Territoires des Pays de la Loire avec Catel BRAJON et Pascal CONNEN |
| 16h00-16h30 | Animation | Démonstration de pickelball | Comité Régional de la retraite sportive |
| 16h30-17h00 | Atelier santé | La santé auditive, les généralités à connaître | AUDILAB, Peggy BONNEVILLE et Charles-Alexis GASNIER |
| 17h00-17h30 | Animation | Activité Bungy Pump : activité de renforcement musculaire, d'habilité motrice, d'équilibre avec Bungy Pump (bâton à système de pompe) | Manuelle COLLET MONNI<br>Comité départemental d'Éducation Physique Volontaire (EPGV° |