

# ESPACE CONSEIL SANTÉ & ANIMATIONS

| HEURE                       |                 | TITRE  | INTERVENANT   |
|-----------------------------|-----------------|--|---|
| <b>JEUDI 23 NOVEMBRE</b>    |                 |  |   |
| 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 MOUËL pour Alain Afflelou Acousticien  |
| 13h00-13h30                 | Atelier conseil | Quels outils numériques choisir ?  | Hélène 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   |
| <b>VENDREDI 24 NOVEMBRE</b> |                 |  |   |
| 10h30-11h00                 | Atelier santé   | Micro sieste, maxi bénéfiques  | 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 MOUËL 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 : investissements immobiliers et placements financiers               | M. ALBESA, Paragon Patrimoine   |
| 17h00-17h30                 | Atelier santé   | La santé auditive : les généralités à connaître  | Audilab, Peggy BONNEVILLE   |
| <b>SAMEDI 25 NOVEMBRE</b>   |                 |  |   |
| 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 pickleball  | Comité Régional de la retraite sportive   |
| 16h30-17h00                 | Atelier santé   | La santé auditive, les généralités à connaître   | AUDILAB, Peggy BONNEVILLE et Charles-Alexis GASNIER   |