



# Forum « Restez actif(ve) après 60 ans »

Entrée  
libre et  
gratuite

**Jeudi 14 septembre 2017**  
**Halle aux Toiles de Rouen**  
**9h30 - 17h**



# Forum « Restez actif(ve) après 60 ans »

Ouverture de 9h30 à 17h à la Halle aux Toiles

**9h30:** accueil Olivier Mouret, Adjoint au Maire en charge des personnes âgées.



## Programme des conférences

**10h:** Présentation de la Plateforme Solidarité

*Table ronde*

*animée par la Compagnie du petit Théâtre*

- Association « Le café des Champs »
- Association « Relais Malakoff Médéric »
- La Porte Ouverte
- Les Petits Frères des Pauvres
- Centre bien vieillir en Normandie
- AGIR ABCD
- Dialogue et Solidarité
- Partageons un Havre
- Centre de Prévention Séniors du CHU de Rouen

**13h30:** Conférence sur la reprise de l'activité physique après 60 ans et présentation du Centre Bien Vieillir en Normandie

- ASEPT : Association pour la Santé, l'Éducation et la Prévention sur les Territoires
- OMNISPORT GCOB
- Association JING LI
- ANCV : Association Nationale Chèques Vacances
- SIEL BLEU : Sport, Initiative Et Loisirs
- Comité départemental gym stéphanois
- AVPA : Association Voyage pour Personnes Agées

**15h30:** Bien-être

- L'hypnose
- Qu'est-ce que la naturopathie ?
- Présentation du shiatsu
- Les bienfaits des huiles essentielles par l'odorat
- L'équilibre émotionnel et plaisir de vivre
- Réalisez vos rêves de toute nature après 60 ans



## Planning des animations

(initiation, démonstration, présentation)

(Se présenter au 2<sup>e</sup> étage de la Halle aux toiles 5 minutes avant la séance)

- 10h** Naturopathie ou Olfactothérapie
- 10h30** Yoga ou Self défense
- 11h** Gym douce ou Stimulation cognitive
- 11h30** Yoga du rire
- 13h30** Musicothérapie
- 14h** Auto hypnose ou Shiatsu
- 14h30** Quizz alimentaire ou Sophrologie
- 15h30** Taïchi, Qi Gong et méditation ou Gym
- 16h** Qi Gong / qi danse ou Stimulation cognitive



## Stands (1<sup>er</sup> étage)

- ADEP • Agir ABCD • ALMA 76 • ANCV • Animations des résidences autonomie de Rouen • ANR • Art thérapeute • ASEPT • Relais Malakoff Médéric • Association Jing Li • Association Shen Tao • AVPA • Centre de Prévention Séniors du CHU de Rouen • Centre mieux être de Bihorel • CLIC • Comité départemental de gym Stéphanois • Conseil en image • Conservatoire espaces naturels • Consultation du bien vieillir • Caisse de retraite complémentaire AGIRC/ARRCO • Département • Dialogue et solidarité • Effévescence • EPGV • France bénévolat • Hypnose • La porte ouverte • Le café des champs • Les petits frères des pauvres • Musicothérapie • Naturopathie • Rouen épanouissement • Rouen Séniors • Maison des aînés • Self défense • Siel bleu • Sophrologie • Sos Amitiés • VMEH • Yoga GCOB.



CLIC séniors du plateau Nord : 02 32 10 27 80

CLIC du plateau Est : 02 35 65 02 68

CLIC Sud de l'agglomération Rouennaise : 02 32 95 93 75

CLIC des Aînés de Rouen : 02 32 18 20 92