

Salon du BIEN VIEILLIR

28 & 29 SEPTEMBRE



OLORON STE MARIE



De 10h00 à 18h00

Salle Lauhère

Entrée gratuite

Restauration sur place

Navettes gratuites (inscription auprès de la Mairie de ramassage)

Informations pratiques sur <https://www.facebook.com/ABEMD64>

ou au 07.83.09.97.80

Trajets des navettes :

Le Vendredi, 2 navettes :

Arette / Aramits / Ance / Féas / Oloron
Buzy / Buziet / Ogeu / Herrère / Escou / Escout / Goès / Oloron

Le Samedi, 3 navettes :

Lucq / Monein / Cardesse / Lédeux / Estos
Navarrenx / Gurs / Préchacq-Josbaig / Aren / Orin / Oloron
Bidos / Gurmençon

VENREDI

Les ateliers (uniquement sur inscription, sur place)

- 10h15 : Etre acteur de sa retraite pour être heureux (1h)
- 11h30 : Gym, ballon et équilibre (1/2 h)
- 12h15 : Comprendre et savoir appréhender un rond-point (1/4 h)
- 13h30 : Découverte de la sophrologie (1h)
- 14h45 : Atelier du mouvement, gym Ehrenfried (1/2 h)
- 15h30 : Gestion des douleurs avec les huiles essentielles et les points d'acupression (1h)
- 16h45 : Cours de dessin (1h15)

Les conférences

- 10h15 : Améliorer la qualité de vie des personnes âgées à domicile (1/2 h)
- 11h00 : l'audition et le bien vieillir (20 min)
- 11h45 : Se faire aider à domicile, comment ça marche ? les 3 types d'interventions à domicile (mandataire/ prestataire/CESU) (1h)
- 13h30 : les mesures de protection juridique (tutelle/curatelle) (45 min)
- 14h30 : les aides financières au maintien à domicile (45 min)
- 15h30 : favoriser, encourager et stimuler l'autonomie (45 min)
- 16h30 : quelles sont les aides financières pour isoler et chauffer mon logement ? (1h)

SAMEDI

Les ateliers

- 10h15 : les gestes qui sauvent (45 min)
- 11h15 : comprendre et savoir appréhender un rond-point (15 min)
- 11h45 : découverte du yoga du rire (1h)
- 13h30 : être acteur de sa retraite pour être heureux (1h)
- 14h45 : gym, ballon et équilibre (30 min)
- 15h30 : gym adaptée (45 min)
- 16h30 : Les huiles essentielles au quotidien (1h)

Les conférences

- 10h15 : téléassistance et télésurveillance (40 min)
- 11h00 : alimentation du sénior (45 min)
- 12h00 : Les bienfaits de la gym Ehrenfried (30 min)
- 13h30 : les pathologies de l'œil chez le sénior (20 min)
- 14h15 : L'équithérapie : à la portée de tous de 7 à 97 ans (45 min)
- 15h15 : écourter et/ou éviter l'hospitalisation en structure traditionnelle (30 min)
- 16h00 : la santé de votre dos (30 min)
- 16h45 : le yoga du rire et ses bienfaits sur la santé (45 min)

Salon du BIEN VIEILLIR

28 & 29 SEPTEMBRE



OLORON STE MARIE



De 10h00 à 18h00

Salle Lauhère

Entrée gratuite

Restauration sur place

Navettes gratuites (inscription auprès de la Mairie de ramassage)

Informations pratiques sur <https://www.facebook.com/ABEMD64>

ou au 07.83.09.97.80

Trajets des navettes :

Le Vendredi, 2 navettes :

Arette / Aramits / Ance / Féas / Oloron
Buzy / Buziet / Ogeu / Herrère / Escou / Escout / Goès / Oloron

Le Samedi, 3 navettes :

Lucq / Monein / Cardesse / Lédeux / Estos
Navarrenx / Gurs / Préchacq-Josbaig / Aren / Orin / Oloron
Bidos / Gurmençon

VENREDI

Les ateliers (uniquement sur inscription, sur place)

- 10h15 : Être acteur de sa retraite pour être heureux (1h)
- 11h30 : Gym, ballon et équilibre (1/2 h)
- 12h15 : Comprendre et savoir appréhender un rond-point (1/4 h)
- 13h30 : Découverte de la sophrologie (1h)
- 14h45 : Atelier du mouvement, gym Ehrenfried (1/2 h)
- 15h30 : Gestion des douleurs avec les huiles essentielles et les points d'acupression (1h)
- 16h45 : Cours de dessin (1h15)

Les conférences

- 10h15 : Améliorer la qualité de vie des personnes âgées à domicile (1/2 h)
- 11h00 : l'audition et le bien vieillir (20 min)
- 11h45 : Se faire aider à domicile, comment ça marche ? les 3 types d'interventions à domicile (mandataire/ prestataire/CESU) (1h)
- 13h30 : les mesures de protection juridique (tutelle/curatelle) (45 min)
- 14h30 : les aides financières au maintien à domicile (45 min)
- 15h30 : favoriser, encourager et stimuler l'autonomie (45 min)
- 16h30 : quelles sont les aides financières pour isoler et chauffer mon logement ? (1h)

SAMEDI

Les ateliers

- 10h15 : les gestes qui sauvent (45 min)
- 11h15 : comprendre et savoir appréhender un rond-point (15 min)
- 11h45 : découverte du yoga du rire (1h)
- 13h30 : être acteur de sa retraite pour être heureux (1h)
- 14h45 : gym, ballon et équilibre (30 min)
- 15h30 : gym adaptée (45 min)
- 16h30 : Les huiles essentielles au quotidien (1h)

Les conférences

- 10h15 : téléassistance et télésurveillance (40 min)
- 11h00 : alimentation du séniel (45 min)
- 12h00 : Les bienfaits de la gym Ehrenfried (30 min)
- 13h30 : les pathologies de l'œil chez le séniel (20 min)
- 14h15 : réharmonisation énergétique (45 min)
- 15h15 : écourter et/ou éviter l'hospitalisation en structure traditionnelle (30 min)
- 16h00 : la santé de votre dos (30 min)
- 16h45 : le yoga du rire et ses bienfaits sur la santé (45 min)