

Solenzara : Une journée dédiée aux plus de 60 ans ce Jeudi 13 juin

Ce Jeudi 13 juin , à la salle des fêtes de Solenzara, se déroulera le second Forum Prévention Seniors. Cette journée, dédiée aux plus de 60 ans a différents objectifs : elle sert à prévenir la dépendance, à créer un lien social, à découvrir de nouvelles activités et les acteurs locaux et à dynamiser le territoire.



OPEL REPREND
TOUT CE QUI RIGOLE



REPRISE DE
4 300 €*
MINIMUM POUR L'ACHAT
D'UNE CORSA
*Voir mentions légales.

Portes ouvertes
à Ajaccio
15 & 16 Juin

Le second Forum Prévention Seniors qui s'inscrit dans le cadre du programme Bien Vieillir en Corse du Sud, porté et financé par la Collectivité de Corse du Sud, en partenariat avec la Mairie de Solenzara, se déroulera ce samedi 13 juin à Solenzara, de 10h à 16h30.

Avec la participation de nombreux acteurs et exposants.

Pour la prévention, diététicienne, nutritionniste, orthoptiste (vérification et test de vu), Centre Régional de Coordination Dépistages des Cancers, Fédération Française des sports pour tous Corse (Test de condition physique).

Pour lez Conseils, la Collectivité de Corse, Soliha.

Les associations locales: association Fior di Spina, Autoécole associative de Porto-Vecchio, Association Luci ...

Du côté du bien-être : Reflexologue, Sophrologue, Naturopathe.

Le Forum Prévention Seniors propose également des ateliers et conférences tout au long de la journée.

Le programme

10h : Ouverture du forum, accueil des visiteurs.

10h30-11h00 : Une introduction animée par Antoine Orsini, docteur en pharmacie sur : "Les médicaments, c'est pas n'importe comment ! " : informations, prévention et rôle de votre pharmacien. Présentation des ateliers de prévention Bien dans son corps bien dans sa tête par Maria Freitas, association Sud Corse Domicile.

11h00-11h30 : Une conférence sur le yoga pour les seniors avec Fior di Spina.

11h30 - 12h00 : Arthrose : massage palmaire et plantaire par Myriam Remonnay, réflexologue.

12h00-12h30 : Atelier : cuisiner avec le diabète par l'Association des Diabétiques de Corse.

12h30-13h: repas

13h30-14h00 : Un quizz du code de la route avec Danielle, monitrice de l'autoécole associative de Porto-Vecchio.

14h00-14h30 : Renforcement musculaire et prévention des chutes par le Comité Territorial Sports pour Tous et de l'association Fior di Spina.

Démonstration yoga adapté aux séniors par l'association Fiori di Spina Démonstration de Kangoo Jumps. Un atelier équilibre et prévention des chutes avec la Fédération Française des Sports pour Tous.

14h30-15h00 : Un quizz nutrition sur les valeurs énergétiques des aliments. Nutrition adaptée au diabète par l'Association des Diabétiques de Corse.

16h30 - Fermeture du forum.

Mais aussi :

De la relaxation – Sommeil avec Stéphanie Pouchol, Sophrologue.

Les huiles essentielles indispensables avec Jany Cortes, Naturopathe.

Les gestes qui sauvent avec les sapeurs-pompiers de Solenzara.

Forum Prévention Séniors – Contact : Sud Corse Domicile Tél : 0495720772 – email : sudcorsedomicile@orange.fr