

CYCLE DE CONFERENCE "ATOUTS SANTE SENIORS"

Du 18 octobre 2010 au 7 avril 2011

PROGRAMME :

DATE	CONTENU
Lundi 18 octobre 2010 De 14h30 à 16h30	« Les clés du bien vieillir » Un vieillissement optimal : alimentation, vie sociale et intellectuelle Les effets de l'âge Les paramètres influençant le vieillissement
Jeudi 25 novembre 2010 De 14h30 à 16h30	« Pas de retraite pour la fourchette » Les besoins nutritionnels, L'équilibre alimentaire, Les différentes causes de malnutrition : les conséquences
Jeudi 16 décembre 2010 De 14h30 à 16h30	« Le médicament, un produit pas comme les autres » L'observance thérapeutique Le bon usage du médicament au quotidien, L'automédication
Jeudi 27 janvier 2011 De 14h30 à 16h00	« Dormir quand on a plus vingt ans » Les modifications des rythmes du sommeil liés à l'âge Les troubles du sommeil Conseils pratiques
Lundi 14 mars 2011 De 14h30 à 16h30	« Faites de vieux os » Qu'est-ce que l'ostéoporose ? Quels sont les facteurs des risques ? Les stratégies de prévention
Jeudi 7 avril 2011 De 14h30 à 16h30	« Améliorer la sécurité et le confort au quotidien » Une maison plus accessible et confortable Les aides techniques Les travaux, les équipements, La vigilance.