

A VOTRE ARRIVÉE
CIDRE & CHOCOLATS
OFFERTS

Grande Tombola
1 tirage toutes les heures

Orchestre dansant Années 50 à 80

17h00 à 18h30 - Salle La Ducasse (gratuit)
avec Benoît Juillet

Goûter gratuit

À volonté, servi en continu : 10h à 12h / 14h à 18h30

Jeu de l'amitié

Sympathisez avec d'autres participants !
16h20 à 17h00 - Salle La Ducasse (gratuit)

Fonctionnement du jeu :

- 1-Au début du jeu vous recevrez une feuille. Sur cette feuille à la 1ère ligne, il y aura marqué (par exemple) : "Trouver une personne qui fait de la marche nordique"
- 2-Vous devrez alors chercher parmi les autres participants une personne qui fait de la marche nordique.
- 3-Lorsque vous aurez trouvé cette personne, elle devra vous dire dans quelle association elle pratique cette activité et quel bien-être cela lui apporte.
- 4-Vous noterez sur votre feuille le prénom de cette personne et le nom de l'association.
- 5-Puis sur votre feuille, à la 2ème ligne, il sera marqué (par exemple) : "Trouver une personne qui fait de la gym volontaire"
- 6-Vous ferez alors les mêmes étapes que pour la première personne à chercher. Et ainsi de suite avec les 6 personnes à chercher.

>> A la fin du jeu vous aurez discuté et sympathisé avec pratiquement tous les participants ! Sympa ce jeu, non ? 😊



Responsable organisation :
Sébastien Marty

TOMBOLA

A gagner : 1 déjeuner pour 2 personnes le 28 mai 2019 à la brasserie « Le 137 » à l'hippodrome de Marcq-en-baroeul (valeur 80€).

Tirage au sort le 28 mai 2019 le matin.
L'heureux gagnant sera connu à l'accueil du salon.

Pour jouer appelez le 07 67 32 18 47
(Numéro non surtaxé)

Vous arrivez seul(e) et souhaitez sympathiser avec d'autres personnes ?

À l'entrée dirigez-vous vers la zone de rassemblement.

Infos pratiques

- Journée ouverte à toute personne de toutes communes
- Entrée : 2 € (montant à régler sur place uniquement si vous ne disposez pas d'une entrée gratuite)
- Repas du midi : petite restauration sur place possible (payant) 12h à 14h - Salle La Ducasse
- En application du Règlement général sur la protection des données (RGPD), vos données ne seront ni utilisées à des fins de prospection commerciale, ni transmises à des tiers.

Une question ? > 07 67 32 18 47. Nous rappelons

Hippodrome - 137, bd Clémenceau - 59700 Marcq-en-baroeul
Grand parking gratuit

Accès possible en bus (ligne 12) - Arrêt Clémenceau
Accès possible en tram (lignes T et R) - Arrêt Clémenceau Hippodrome

Imprimé par VISTAPRINT - Ne pas jeter sur la voie publique - SMA 529 533 580 - Création : olivierhaquette.fr



ENTRÉE GRATUITE

VALABLE POUR 2 PERSONNES



Salon Goûter Découverte DE LILLE METROPOLE

Une rencontre festive...
...pour des retraites actives !

INVITEZ-VOUS À UNE JOURNÉE CONVIVIALE
DÉDIÉE AUX RETRAITÉS !



TOUT CE
QU'IL FAUT
SAVOIR POUR
VIVRE PLEINEMENT
VOTRE
RETRAITE

**MARDI
28 MAI
2019**

**22 Conférences
45 Exposants
7 Ateliers santé**

Notaires, Avocats, Thérapeutes,
Formateurs en informatique

Orchestre dansant - Tombola

10H > 18H30

**HIPPODROME
MARCQ-EN-BAROEUL**

www.gouter-decouverte.org

En continu et gratuit

7 Ateliers de prévention santé

Ateliers du Groupe Hospitalier
de LOOS HAUBOURDIN



Parcours de marche

Testez votre vigilance à la marche

Séances de bien-être

Réflexologie plantaire, massage minute

Cohérence cardiaque

Exercice apaisant grâce à la respiration

Nutrition

Découvrez quelle alimentation vous correspond le mieux

Autres ateliers

Test Auditif / Contrôle visuel / Dépistage du diabète

Consultations individuelles

Notaire : posez vos questions : transmission de patrimoine, droits de succession...

Avocat : posez toutes vos questions : droit de la famille, fiscalité...

Coach en informatique : vous rencontrez des difficultés à utiliser Internet, votre ordinateur, votre tablette ? Problème de sécurité ? Posez toutes vos questions à un spécialiste en informatique.

45 Exposants

Activité physique, Voyages, Loisirs, Informatique, Mutuelle, Compléments de revenus à la retraite, Audition, Vision, Bien-être, Adaptation et rénovation du logement, Résidence sénior, EHPAD, Miroirs télescopiques, Aide à domicile, Nutrition, Téléassistance, Gestion de patrimoine...

Téléchargez la liste des exposants sur :
www.gouter-decouverte.org

Programme des conférences

Salle La Ducasse

- 10h20** Sport santé : les 5 conseils pour garder la forme - **Dr. Dominique Hoguet – EPGV**
- 11h10** Informatique : comment éviter les arnaques sur Internet ? - **Ioné Apete**
- 14h30** Gestion de patrimoine : l'assurance vie et l'immobilier pour améliorer son indépendance financière et la transmission
Baptiste Motte - COREP
- 15h20** Complémentaire santé : comment bien choisir sa mutuelle ? - **Harmonie Mutuelle**

Salle Le Beffroi

- 10h20** Mieux dormir grâce à la sophrologie
Manuella Belot et Anne-sophie Zygmunt
- 11h10** Maintien à domicile : 5 conseils pour sécuriser efficacement le quotidien d'un proche âgé vivant à domicile, et être soi-même rassuré - **Elodie Doublet - Télégrafik**
- 12h00** Facebook, Whatsapp, Instagram, Messenger : mieux communiquer avec ses proches sur les réseaux sociaux - **Bastien Ponce - Merci Bastien**
- 12h50** Maladies cardio-vasculaires : conseils pour une alimentation et une activité physique adaptées - **Santélyls**
- 13h40** Conseils et astuces pour utiliser plus facilement votre ordinateur : windows, clavier, souris, lexique informatique, petite maintenance, texte, photos, logiciels utiles...
Laurence Goubet-Meillassoux - Au Fil des Clics
- 14h30** Quels aliments privilégier pour une bonne vitalité ? - **Les Menus Services**

- 15h20** Internet au quotidien. Conseils et astuces : Partage de photos, mails, démarches en ligne, sites utiles, sécurité... - **Laurence Goubet-Meillassoux - Au Fil des Clics**
- 16h10** Renforcer ses défenses immunitaires grâce à l'Aloé Vera - **Patrick Nikyema - Forever Living Products**

Salle La Ch'tite Baraque

- 10h20** Résidences services séniors : une nouvelle façon d'habiter - **Sénioriales**
- 11h10** Entrée en EHPAD : aides financières et infos pratiques à destination des familles : démarches administratives, prestations et animations/activités proposées, modalités
EHPAD Les Maisons Bleues
- 12h00** Voyages, législation et astuces - **Jean-Charles Franchomme - Kit Voyages**
- 12h50** Retrouver souplesse et équilibre grâce au yoga - **Bianca Belhadj**
- 13h40** Compléter ses revenus grâce à son relationnel
Patrick Nikyema - Forever Living Products
- 14h30** La dépendance : enjeux et dispositifs. Solutions pour reporter l'entrée en dépendance, protéger les personnes et leur patrimoine - **Flavien Ernout - Prévoir-Vie**
- 15h20** Rénovation énergétique, économies d'énergie, confort : contexte, diagnostics, solutions et aides - **Anthony Braem – Weishaupt**
- 16h10** Aide à domicile : Comment faire son choix ? Quelles aides financières ? - **AD Séniors**
- 17h00** Nutrition : astuces pour se faire plaisir et garder la forme - **Violaine Cook**
- 17h50** Ecrire le livre de sa vie avec un biographe
Marie de Francqueville

Salle La Ch'tite Baraque : Inscription 45min avant la conférence. Places limitées. Les conférences se déroulent sous la responsabilité de leurs intervenants. Préparez votre visite avec le programme détaillé sur www.gouter-decouverte.org Attention ! Votre entrée vous sera demandée à l'accueil.