

Programme des conférences

Salle La Ducasse

- 10h20** Sport santé : les 5 conseils pour garder la forme - **Dr. Dominique - 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 - **Santélylys**
- 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 ?
- 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