

Horaires		PROGRAMME FORUM	
9h30	10h15	Corps et mémoire. Explore les liens entre le corps et la mémoire, ainsi que l'importance du mouvement pour développer et maintenir ses capacités cognitives. Anne Regniault Pôle Expertise Accompagnement Prévention Séniors, Carsat Rhône-Alpes	
10h30	11h15	Repérage et prise en charge des maladies neurodégénératives, où en sommes nous ? Les différents types de pathologies, symptômes, les facteurs de risque, la prise en charge. État des lieux des avancées. Sylvain Carrere Médecin, expérience au sein d'une Unité d'Hébergement Renforcé	
11h30	12h15	Accompagnement psychologique des personnes atteintes de pathologies neurodégénératives et de leurs aidants. Identifier les comportements troublés par les maladies neuro-évolutives. Donner des clés pour mieux accompagner ses proches à domicile, améliorer la qualité de vie et prévenir l'épuisement des aidants. Anne- Cécile Nier Psychologue spécialisée.	Adapter un habitat favorable au bien vieillir. Stratégies et solutions pour créer un environnement sécurisant et stimulant pour les seniors. Jessica Guyot Docteur en sciences de l'éducation. Coordinatrice de l'institut PRESAGE ((PREvention et SANTé GlobalE) Université Jean Monnet
13h30	14h15	Cultivez votre vitalité cognitive pour mieux vieillir au quotidien. Les 4 piliers pour prendre soin de son cerveau afin de maintenir ou d'améliorer la qualité de vie, tout en prévenant l'anxiété et les états dépressifs. Compréhension et méthodes. Sylvie Vitelli Coach sportive spécialisée dans le bien-vieillir, animatrice des ateliers de la « Fabrique à neurones »	Les perturbateurs endocriniens. Comprendre les risques pour notre santé, et comment adapter nos comportements en prévention. Gladys Szymanski Chargée d'étude institut PRESAGE Université Jean Monnet

14h30	15h15	La sophrologie, une aide précieuse dans la prise en charge de la douleur. Définir la douleur, sa perception, sa fonction et son action. Comment modifier notre rapport à la douleur et la rendre plus acceptable, à travers l'expérimentation et l'apprentissage de quelques exercices simples facilement reproductibles. Sylvie Espellet Sophrologue et conférencière, spécialisée dans le bien-vieillir.	La vaccination comme art de bien vieillir : agir pour l'autonomie des seniors. Comprendre les bénéfices, les recommandations et l'impact de la vaccination sur la qualité de vie des seniors. David Silva Do Lago Animateur réseaux chargé de projet gérontopole Auvergne Rhône-Alpes
15h30	16h15	Cancers : osez les dépistages organisés ! Conférence interactive sur les dépistages organisés des cancers, leurs modalités. Qui est concerné et les raisons d'y participer. Elise Balandreau Chargée de prévention Ligue contre le cancer, diététicienne.	