

SOMMEIL

ALIMENTATION

ACTIVITÉ  
PHYSIQUE

MOBILITÉ

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

# EN ROUTE POUR

# LE BIEN-ÊTRE

Vendredi 28 mars 2025  
9h-17h

## CONFÉRENCES ET ATELIERS

## GYMNASE BOOST CENTER 185 CHEMIN DES LÉSINES PLATEAU D'HAUTEVILLE

REPAS À 14€ SUR RÉSERVATION

AVANT LE 17 MARS

04 74 12 14 21

Au service des séniors  
de l'Agglomération



# CONFÉRENCES (30 MINUTES)

- 9h15 et 13h30 : bouger c'est bon pour la santé
- 10h15 et 14h30 : la mobilité dans tous ses états
- 11h15 et 15h30 : sept clés pour rester en forme avec l'alimentation
- 12h15 et 16h30 : troubles du sommeil et prise en charge

## ATELIERS THÉMATIQUES

### MOBILITÉ

#### Se remettre en selle

Boost Center et Vél'Haut-Bugey - Moniteur Cycliste français

#### Mieux se connaître pour mieux conduire

ORSAC - SMR Félix Mangini et Pôle sécurité routière Etat Département

#### Voiture et numérique

Avec un conseiller numérique et France services

#### Discussion autour d'une voiture accidentée

Avec les pompiers de Plateau d'Hauteville



### ALIMENTATION

#### Se faire plaisir

Avec Marjolaine diététicienne



#### Dégustation et quizz prévention

Avec les Insatiables

### SOMMEIL ET BIEN-ÊTRE

#### Prévenir les troubles du sommeil

Clinique du Souffle



#### Respirez, méditez pour un repos de qualité

Avec Leslie naturopathie

#### Lecture sur liseuse

Avec un conseiller numérique

#### Réflexologie faciale

Agirc-Arrco



### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

#### Sensibilisation et découverte des Activités Physiques Adaptées

Boost Center

#### Activité physique adaptée type chi gong ou tai chi

Clinique du Souffle

