



3^{ème} SALON BIEN VIVRE BIEN VIEILLIR à Colomiers, LE RENDEZ VOUS DES PLUS DE 50 ANS

LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT est heureuse de vous inviter au 3^{ème} salon du **BIEN VIVRE ET BIEN VIEILLIR** à Colomiers. Elle aura un stand à votre disposition pour vous renseigner et répondre à toutes vos attentes.

Vous êtes senior (plus de 50 ans)? Vous désirez mieux vivre au quotidien ? Anticiper les effets néfastes du vieillissement? Alors ce salon vous concerne!

L'espérance de vie s'est considérablement allongée au cours du XX siècle et continue d'augmenter d'un trimestre par an. Nous sommes donc riches d'un don précieux : celui d'un "temps de vie supplémentaire". A nous d'apprendre à le bonifier, d'en faire autant que possible un moment de plaisir.

L'enjeu est donc de mieux vivre les années gagnées (allongement de la vie, retraite, certaines fois anticipée) plutôt que de subir les outrages du temps. Il est possible d'organiser une vie active, adaptée à son âge et à ses envies.

Le 3^è salon Bien Vivre Bien Vieillir est organisé pour vous y aider, pour vous donner des informations pour prendre en main votre vieillissement harmonieux, pour faire connaître et encourager les actions de prévention.

Celui-ci aura lieu au Hall Comminges (en face de l'espace nautique Jean Vauchère de Colomiers) où toute l'équipe et ses partenaires vous accueilleront de 13h à 19h samedi 6 février et de 13h à 18h dimanche 7. L'entrée est gratuite.

Un programme pour tous les goûts : démonstrations, animations, initiations, conférences, échanges avec les quelques 51 exposants... pour permettre de répondre à des attentes très diverses en matière de nutrition, de santé, d'activités physiques, de loisirs, de culture, du maintien des capacités cognitives et du lien social, d'autonomie, d'handicap, d'emploi, de bien-être...

Les temps forts :

Un café des âges (échange intergénérationnel) vendredi 5 février 2010 à 18h au Hall Comminges. C'est un lieu de débats et de rencontres ponctuel, un espace citoyen. Les discussions s'établiront autour du thème : "Transmission des Savoirs entre les générations". Vous êtes intéressé ? Alors venez vous aussi participer à cette réflexion citoyenne et conviviale.

Des conférences médicales : vous souhaitez avoir des informations sur l'audition, la maladie d'Alzheimer, la vue, la prévention des chutes, ou encore les bienfaits du thermalisme? De 14h à 18h30 tout le week-end, 9 conférences animées par des spécialistes se succéderont.

De nombreuses démonstrations et initiations : Venez découvrir le Qi Gong, la gymnastique douce, la chorale de Colomiers ou encore les danses de salon ! Regarder ou essayer ? C'est vous qui choisissez !

Pour plus d'informations, visitez le site de l'association Bien Vivre Bien Vieillir : www.bienvivrebienvieillir.fr ou 06.68.94.68.13

A très bientôt sur le stand de la Ligue de l'Enseignement 31.

Contact :

Laurence Hauray.
05.62.27.91.45
lhauray@laligue.org

Mickael Totaro
05.62.27.91.48