



# Programme

**9h15** : Accueil café.

**9h45** : Mot de bienvenue, Richard Odier, directeur général du FSJU.

**10h00 - 10h50** : « *Heureux comme un vieux en France* »

Interview de Jérôme Guedj, conseiller régional d'Île-de-France et député de l'Essonne, spécialiste des questions de santé et de vieillissement.

**10h50 - 11h00** : Pause.

**11h00 - 12h00** : « *La révolution de la longévité* »

Conférence de Serge Guérin, sociologue, Professeur à l'Insec GE, spécialiste des enjeux liés au vieillissement et à la «séniorisation».

## Ouverture du Forum des associations dans la galerie

**12h00 - 12h45** : « *Le premier jour du reste de notre vie* »

Table ronde : témoignages de trois séniors sur leur quotidien et leurs engagements.

**12h45 - 14h00** : Déjeuner buffet

**14h00 - 16h00** : **1 ou 2 ateliers au choix sur inscription individuelle**

1- Atelier prévention des chutes : « le corps en équilibre », animé par un enseignant en activité physique adapté, Association Int-Act.

2. Atelier expression corporelle : « les cinq sens en action », animé par Charlotte Arnould, danseuse, comédienne et bénévole Part'Âge.

3. Atelier diététique : « il n'y a pas de mal à se faire plaisir », animé par Golda Bloch, responsable Part'Âge, diététicienne nutritionniste.

4. Atelier numérique : « un clic vers l'avenir », animé par Philippe Ferrer- Solanes, informaticien et bénévole Part'Âge.

## Espace conseil et information (14h00 - 16h30)

Trois travailleurs sociaux diplômés vous proposent un accueil individuel pour répondre à vos questions en matière d'aide et de dispositifs sociaux.

Inscription obligatoire - PAF 10€  
partage@fsju.org ou 06 80 50 69 88