

**Le 3 février 2023**

**Thème** : Quand la tête et le corps vieillissent « d'un coup » et les six facettes du déconditionnement

*Inscription obligatoire, repas gratuit.  
Premiers arrivés, premiers servis!*

### Au programme :

**9 h :** Ouverture et introduction au thème principal

**9 h 15 :** Conférence d'ouverture :  
Adapter son environnement

**10 h :** Conférence : Santé mentale et cognition

**11 h :** Conférence : Autonomie et mobilité

**12 h :** Dîner gratuit - inscription obligatoire  
Nutrition et hydratation

**13 h 30 :** Théâtre "Passée date?" du Théâtre Parminou  
Un regard vif sur la péremption sociale!

**14 h 30 :** Table de discussion animée par la FAAFC

**15 h 30 :** Clôture de la foire d'information

*Visite des kiosques lors des pauses santé et du dîner,  
démonstrations d'exercices, outils, ressources et bien plus...*

