NOUVEL HAY MAGAZINE
SANS FRONTIÈRES

Santé : tous les programmes jusqu'au samedi 16 mars 2023

Coup de projecteur

Diabète : suis-je concerné ?

En France, près de **1 million de personnes*** vivent avec un diabète sans le savoir et il faut environ 10 ans pour qu'un diabète de type 2 soit détecté. Il est donc crucial de détecter cette maladie le plus tôt possible afin de bénéficier d'une prise en charge efficace et d'éviter les complications.

Vous pensez avoir des symptômes ? Vous avez des antécédents de diabète dans votre famille ? Vous pensez être concerné ?

Répondez au questionnaire pour évaluer le risque de développer un diabète et venez-vous faire tester sur **le stand Roche Diabète S03**.

Je réponds au questionnaire

Prenez une grande bouffée d'air

Le Salon des Seniors accorde une grande importance à votre **bien-être** et à votre **santé**.

Rencontrez nos spécialistes : **Roche Diabète, La Fédération Française de Cardiologie, Audition Santé**, **Unisson**, **La Ligue Contre le Cancer**...
Obtenez des réponses à vos questions et commencez dès aujourd'hui à adopter des habitudes saines au quotidien.

Participez aux conférences pour approfondir vos connaissances et découvrez comment prévenir efficacement les risques.
Et ne manquez pas l'opportunité de remporter de superbes cadeaux bien-être lors de nos **jeux concours** !

Je réserve mon badge gratuitement

Votre programme santé

ATELIER CUISINE
Démonstration : Comment concilier gourmandise et maladies chroniques en pâtisserie

Mercredi 13 mars 13h00 à 14h00
Que vous soyez en pleine santé, ou souffrant d'une pathologie, il est urgent de prendre conscience de l'impact de l'alimentation sur notre santé (physique, mentale, sexuelle), et en l'occurrence la Pâtisserie composée majoritairement de sucres, farines, et matières grasses. Venez comprendre votre corps et ses besoins, les ingrédients et alternatives alimentaires, ou bien encore prévention et sensibilisation, venez partager et échanger avec la Cheffe Pâtissière afin de concilier gourmandise et maladies chroniques !

Organisé par Sain Pâtisserie Santé

AGORA SANTÉ
Conférence : Diabète : se motiver pour bouger

Mercredi 13 mars de 15h45 à 16h15
L'activité physique a un effet bénéfique sur la santé et tout particulièrement sur le diabète. Pourtant il n'est pas toujours facile de se motiver pour bouger ! Un enseignant en activité physique adaptée vous partage ses astuces et conseils pour vous aider à bouger sans trop d'efforts !

Organisé par Roche Diabète Care France

AGORA SANTÉ
Conférence : Votre mémoire vous joue des tours, stimulez-la grâce à l'art !

Jeudi 14 mars de 10h30 à 11h00
Venez découvrir comment stimuler sa mémoire à travers l'art grâce à un atelier ludique et interactif organisé sur le thème de la "beauté idéale" ; aucune compétence en art n'est requise. Munissez-vous simplement de la richesse de votre vécu.

Organisé par AGRIC ARRCO

AGORA SANTÉ
Conférence : Le Tennis de Table au service des maladies neurodégénératives : Alzheimer et Parkinson

Vendredi 15 mars de 12h45 à 13h15
La FFTT avec ses conventions signées avec France Alzheimer et France Parkinson propose des activités sportives adaptées dans les clubs de Tennis de Table. Les créneaux dans les clubs sont encadrés par des éducateurs diplômés et compétents. Les séances sont adaptées au degré de limitation du patient.

Organisé par Fédération Française de Tennis de Table

AGORA SANTÉ

Conférence : 10 Règles d'or pour préserver la santé de votre cœur

Samedi 16 mars de 15h00 à 15h30

Vous avez envie de prendre soin de votre cœur mais ne savez pas comment vous y prendre. A cette conférence vous allez découvrir son fonctionnement, quand il va bien, quand il va moins bien et les 10 bonnes pratiques à appliquer pour le maintenir en bonne santé, avec prise en compte des spécificités féminines.

Organisé par Fédération Française de Cardiologie

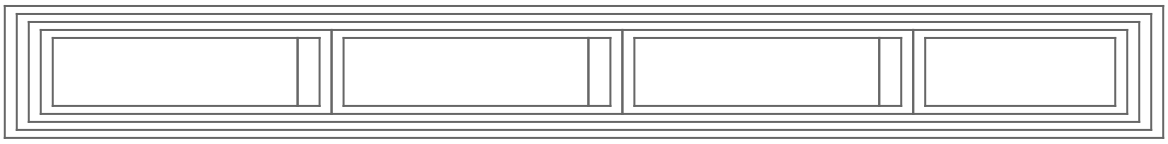
Consultez l'ensemble programme

Ils seront présents

Le patinage Adulte, Sport et Santé

Rameur, les avantages pour la santé

Pourquoi la chute concerne aussi les personnes avant 80 ans ?



source : Salon des Seniors
photo : Pixabay