

ÊTRE UNE FEMME APRÈS 50 ANS !

JEUDI 30 MAI 2024
DE 9H30 À 17H



STANDS, ANIMATIONS GRATUITES ET CONFÉRENCES
AUTOUR DU SPORT, DU BIEN-ÊTRE ET DE LA SANTÉ

CENTRE ANDRÉ MALRAUX
110 RUE FRANÇOIS COUPERIN À ROUEN
TEOR 2 – ARRÊTS : COUPERIN OU MALRAUX

INSCRIPTION À CHAQUE ATELIER ET AU THÉÂTRE FORUM AU 02 32 08 60 80
ENTRÉE LIBRE : STANDS

PROGRAMME



MATIN

CONFÉRENCES

- 10h - 11h : « **Les clés du bien vieillir** » avec le Centre de prévention Agirc Arrco
- 11h - 11h30 : « **Présentation de l'examen de santé IRSA** » par le centre d'examen santé Assurance Maladie

ANIMATIONS

- Atelier beauté visage minimaliste gommage et masque** avec Chicplanète 76
Découvrir les ingrédients et fabriquer son produit à partir de produits naturels.
5 ateliers : 9h30 à 10h - 10h à 10h30 - 10h30 à 11h - 11h à 11h30 - 11h30 à 12h
- Atelier colorimétrie** avec Coach'n Image
Apprendre à sublimer son visage par la couleur, savoir différencier les couleurs chaudes et les couleurs froides et découvrir comment les associer.
2 ateliers : de 9h30 à 10h30 ou de 11h à 12h
- Séance d'essayage** avec Vestiboutique de la Croix rouge
Venez essayer des vêtements toute la matinée !
Sans inscription
- Sensibilisation au dépistage des cancers** (sein, colon col de l'utérus) et à l'**auto examen de sa poitrine** avec la Ligue contre le cancer de Seine-Maritime
1 séance pour 4 personnes toutes les 15 minutes de 10h à 12h
- Atelier Do-in** avec le cabinet Second Souffle
Le bien-être au bout des doigts auto-massage et acupression pour prendre soin de soi.
1 séance de 10h à 10h30
- Journal créatif thérapeutique** avec le cabinet Second Souffle
Venez exprimer vos émotions par l'écriture, le collage et le dessin.
1 séance de 11h à 12h
- Massage sur chaise** avec Bertrand Charrier (La voie du corps)
Massage sur chaise toutes les 20 minutes, tout au long de la matinée (sans inscription).
- Sonothérapie** avec Nathalie Lesguiller (sonothérapeute)
Venez tester un autre moyen de se détendre avec des sons et des vibrations
1 séance de 10h à 10h45
- Atelier Brain Ball** avec Neuron Factory
Faire travailler le cerveau en jouant avec des balles en rythme et en musique.
4 séances : de 9h40 à 10h10 - de 10h20 à 10h50 - de 11h à 11h30 de 11h40 à 12h10
- Atelier Multi santé** avec l'ASPTT
Venez découvrir les bienfaits du sport : tonus, énergie,

renforcement et bonne humeur.
1 séance de 9h45 à 10h45

- Atelier Silhouette Halter** avec l'ASPTT
Venez découvrir un programme de musculation conçu sur mesure pour répondre aux attentes des femmes : remise en forme, tonicité, amincissement.
1 séance de 11h à 12h
- Cardio Boxe** avec l'ASRUC
Venez tester le cardio boxe et optimiser la confiance en soi !
1 séance de 9h30 à 10h
- Gym : mobilité, étirement et relaxation** avec l'ASRUC
1 séance de 11h à 11h30
- 12h : Défilé de mode** proposé par l'Association NSALASSANI

APRÈS-MIDI

- Théâtre forum interactif** par la compagnie Macédoine
14h - 16h « Vieillir, plaisir et désir » proposé par la compagnie Macédoine
Notre sexualité doit-elle avoir une date de péremption ? Voilà qui semble absurde. L'amour charnel est-il semblable à celui qu'on a connu dans ses plus jeunes années ? Non et ce n'est pas grave. Les corps changent, les envies aussi. Il faut désapprendre pour s'adapter.
- 16h : Chorale** par un Chœur Aînés

STANDS PRÉSENTS TOUTE LA JOURNÉE :

Agence Conseil Retraite
Centre de prévention AGIRC ARRCCO
Centre d'examen santé assurance maladie – UC IRSA
Ligue contre le cancer de Seine Maritime
Planning familial
Comité d'action sociale AGIRC-ARRCCO
CLIC des Aînés
La voie du corps
Inseraction
Enquête de sens

Centre André Malraux
110 rue François Couperin à Rouen
TEOR 2 – Arrêts : Couperin ou Malraux
Inscription à chaque atelier
et au théâtre forum au 02 32 08 60 80
Entrée libre : stands