



Calendrier des activités 2015

1 RUE GEORGES WODLI - 67000 STRASBOURG

Renseignements et inscriptions auprès du Secrétariat Tel. 03 88 35 27 76

Activité	icône	Nb de séances	Jour	Horaire	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
Bilan nutritionnel		1	Jeudi	tél pour rdv	toute l'année (sauf Août)											
Bilan mémoire		1	Jeudi	tél pour rdv	toute l'année (sauf Août)											
Bilan sommeil		1	en semaine	tél pour rdv	D'Octobre à Décembre											
Atelier Nutrition		3	Mardi	10H30 à 12H00			10 - 17 - 24		19-26 -2				15-22-29		03-10-17	
Atelier Mémoire		8	Jeudi	10H00 à 11H00			05-12-19-26	02-16-23-30	7					29	05-12-19-26	03-10-17
Atelier Santé de vos pieds		3	Jeudi	14H00 à 15H30										01-22	19	
Atelier Equilibre et marche		12	Vendredi	14H00 à 15H00			13-20-27	10-17-24	22-29	05-12-19-26			25	02-09-16-23-30	06-13-20-27	04-11
Atelier Activités physiques		-	-	-	en cours d'élaboration											
Atelier Sommeil		-	-	-	en cours d'élaboration											
Atelier Gestion du stress		-	-	-	en cours d'élaboration											



Calendrier des conférences 2015
 1 RUE GEORGES WODLI - 67000 STRASBOURG
 Renseignements et inscriptions auprès du Secrétariat Tel. 03 88 35 27 76



Conférence	Intervenant	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE
Etre à l'écoute de vos sensations alimentaires pour mieux contrôler votre poids : La faim physiologique. Les différentes faims. La satiété. Des astuces. Comment trouver le poids d'équilibre de votre corps.	Céline PROCKSCH Diététicienne Nutritionniste					Jeudi 21 - 14H30 à 16H00							
Les régimes et l'effet yoyo : Les différents régimes à la mode. Leurs avantages et inconvénients. Des régimes qui conduisent à des carences, des déviances comportementales, de la frustration, déprime et reprise de poids. L'effet YOYO.											Jeudi 08 - 14H30 à 16H00		
Votre posture : Un système de capteurs cause de déséquilibre ? Arrêt sur image. Une coordination au maintien de votre corps en équilibre dans l'espace (le demi-tour ?) Du tonus, des muscles. Anticipez et compensez.	Christine DUPLESSIX Masseur Kinésithérapeute						Jeudi 18 - 15H00 à 17H00						
Bon pied, bon œil : Le pied, rôles des capteurs plantaires. La perte de sensibilité. Le pied, base de l'équilibre statique et dynamique. La marche. Découverte des examens podologiques et tests.	Yolande GUIGANTI Podologue									Jeudi 17 - 14H00 à 15H00			
La douleur chronique : Qu'en est-il au quotidien ? Quelles répercussions pour la personne et son entourage ? Comment y faire face ? Autant de questions abordées par son approche psychologique.	Corinne VIAUX Psychologue												Vendredi 04 - 10H00 à 12H00
Les bienfaits des activités physiques	Dr Norbert ANZENBERGER avec Asso Santé pas à pas		Mardi 17 - 10H00 à 12H00										
La retraite et la mémoire	Elena CHAPLIN Neuropsychologue			Mardi 03 - 10H00 à 12H00									
Astuces pour préserver votre mémoire (conférence et un mini-atelier) : Fonctionnement de la mémoire. Facteurs positifs. Stratégies mnémotechniques et astuces au quotidien. Exemples de situations et pistes pour y remédier. Exercices.	Laetitia SCHWEIGER Neuropsychologue											Jeudi 26 - 14H30 à 16H30	
Le stress	Corinne VIAUX Psychologue				Vendredi 17 - 10H00 à 12H00								