

Conférence sur la santé



Conférence sur la santé

GERER AU MIEUX SA SANTE

Conférence santé
Le 30 janvier 2025
19h00
Centre de service
JEGUN

PROGRAMME

- Allocution d'ouverture : M. Guy LAPEYRE, Maire de Jégun
- Gérer au mieux sa santé pour bien vivre avec son âge : Professeur Michelle GENESTAL
- Lutter contre la sédentarité
- Pratiquer une activité physique régulière : Professeur Daniel RIVIERE
- Opter pour une alimentation saine et équilibrée : Professeur Michelle GENESTAL
- Gérer son équilibre psychologique
- Veiller à son bien-être social : Docteur Jackie BENOIST
- Conclusion : M. Guy LAPEYRE

Modération de la conférence Docteur Annie-Claude VERCHERE