

Clinique de



Carouge

PÔLE PRÉVENTION ET
PROMOTION DE LA SANTÉ

**JOURNÉES ÉVÉNEMENTS
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
A TOUT ÂGE**

24-25 SEPTEMBRE 2020

JEUDI 24 SEPTEMBRE

10H30-11H30

Atelier respiration "Respirer pour bien bouger"

Sylvie Salignac, respirologue & sophrologue

14H-15H30

Séance de nordic walking

Françoise Rochat & Elena Dosso, physiothérapeutes au
Centre de physiothérapie des Caroubiers

16H-17H

**Goûter discussion "Bien nourrir son corps avant et
après un effort"**

Anne-Catherine Morend, diététicienne chez Alpha-Nutrition

**POUR LES 65 ANS ET +
GRATUIT**

**INSCRIPTION SUR PLACE
NOMBRE DE PLACES LIMITÉ
PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE**



Arsanté

ORGANISATION EN SOINS

Clinique de



Carouge

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

10H-11H

Atelier "Bouger pour sa vessie !" - Incontinence urinaire, prévention et rééducation du périnée

Béatrice Albérola, sage-femme au Centre Médical de Cressy

11H-12H

Café-discussion "Les bienfaits du sport à tout âge"

Dr Souheil Sayegh, médecin du sport à la Clinique de Carouge

14H-15H

Atelier "Prendre soin de ses pieds pour continuer de marcher en bonne santé"

Estelle Sallin, podologue au Cabinet de podologie Podovitaë

15H30-16H30

Séance de Qi Gong en plein air

Véronique Gayte Cristaldi & Barbara Tanquerel, association Au Bord de l'Eau



Arsanté

ORGANISATION EN SOINS

Clinique de Carouge

Avenue Cardinal Mermillod 1 - 1227 Carouge

Tram 12, 18 & Bus 11, 21, arrêt Carouge Armes

022 309 45 45