

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