



Communiqué de presse du Salon Sénior Attitude

A partir de quel âge devient-on un sénior ? 80 ans ? 55 ans ? Peu importe. Ce qui compte, c'est de prendre le temps d'y penser quand on le souhaite, de se renseigner, de s'inspirer, de réfléchir aux solutions qui s'offrent à vous ou à vos proches. C'est ce que vous proposent les 40 exposants du salon Sénior Attitude, qui prendront leurs quartiers au cœur du Salon de l'Habitat, du 8 au 10 octobre 2021 au Parc Expo de Tours, dans des espaces consacrés à la santé, au bien-être, aux loisirs, à la culture mais aussi la préparation de la retraite, aux services à la personne et à l'hébergement.

De nombreuses animations et conférences gratuites sont proposées :

VENDREDI

- 10h30 - Sonara - Yoga traditionnel (Hatha-Yoga)
- 11h15 - ERVMA - Proches aidants : promotion et sensibilisation au rôle des proches-aidants
- 14h15 - Korian - L'animation et la vie en EHPAD
- 15h - ERVMA - Agisme : atelier de sensibilisation aux discriminations liées à l'âge
- 15h45 - Comité Départ. EPGV - Initiation "Maintien en Forme"
- 16h30 - Sonara - Gym posturale : étirements, alignement du corps et ajustement de la posture
- 17h - France Bénévolat - Diffusion d'un petit film : "On est tous le vieux de quelqu'un"

SAMEDI

- 10h30 - Comité Départ. EPGV - Initiation "Maintien en Forme"
- 11h15 - Professeur Fougère (gériatre, chef du Pôle Vieillessement CHRU) - Conférence : "J'ai décidé de bien vieillir"
- 14h15 - Viagimmo - Vendre en viager. La solution pour bien se loger
- 15h - Korian - Les techniques non médicamenteuses en EHPAD
- 15h45 - Sonara - Samba : posture, cardio, souplesse
- 16h30 - Sonara - Danse d'improvisation : lâcher-prise, expression de soi, ancrage, posture
- 17h - France Bénévolat - Diffusion d'un petit film : "On est tous le vieux de quelqu'un"



DIMANCHE

10h30 - Sonara - Gym posturale : étirements, alignement du corp et d'ajustement de la posture

11h15 - François Georget - Initiation au Qi Gong

14h15 - François Georget - Initiation au Tai-chi-chuan

15h - Korian - La restauration en EHPAD

15h45 - Sonara - Yoga traditionnel (Hatha-Yoga)

Du vendredi 8 au dimanche 10 octobre 2021, de 10h à 19h (sauf le dimanche, fermeture à 18h), entrée et parking gratuit, espace de restauration, au Parc Expo de Tours, rue Camille Chautemps, passe sanitaire et port du masque obligatoires, plus d'information sur senior-attitude.fr.

Contact presse : Laura Buratti, chargée de communication – rédactrice Tours Événements
lburatti@tours-evenements.com – 02 47 46 40 36