

Salon des Seniors de Côte-d'Or

11/12 avril 2024

Dijon • Parc des expositions

Programme



JEUDI 11 AVRIL • 9H30 - 18H30

L'ESPACE SCÈNE



10h30 – 11h15

Vos caisses de retraite vous présentent « Le Foot en marchant : du fun et du sport »

CARSAT

11h30 – 12h30

Interview

**Laurent JALABERT,
parrain du Salon**



14h00 – 14h30

INAUGURATION DU SALON

14h45 – 15h15

Dijon Sport Seniors

Elena NAPAR, Ville de Dijon

15h30 – 16h15

Perte de conjoint, tous vos droits et démarches

CARSAT

16h30 – 17h00

Activités physiques dansées pour les seniors

CODEP EPGV



17h15 – 17h45

Sport Santé et Prévention : devenir acteur de sa santé avec l'activité physique adaptée.

(L'exemple de la Station Thermale de Bourbon-Lancy)

Maxence QUINOT-SAUTRET, Responsable du Pôle Prévention Santé aux Thermes de Bourbon-Lancy

L'ESPACE ATELIERS



10h15 – 10h45

École des grands-parents européens de Côte-d'Or : mais pourquoi une école des grands-parents ?

Les défis actuels

E.G.P.E. (École des Grands-Parents Européens)

11h00 – 11h30

Gym en musique

OPAD

14h30 – 15h00

Le Sport Santé et le Bien vieillir

CODEP EPGV

15h15 – 15h45

De la branche au bouquet !

Atelier Eika Ikebana

16h00 – 16h30

Création d'un marque-page en soie

Plaisirs de soie

16h45 – 17h15

Envol vers l'essaimage

Les chouettes du cœur

VENDREDI 12 AVRIL • 9H30 - 18H30

L'ESPACE SCÈNE



10h00 – 10h30

L'Activité physique sur prescription

Réseau Sport Santé

11h45 – 12h15

Interview

Laurent JALABERT

parrain du salon,

Christian PRUDHOMME

Directeur du Tour

de France et

Bernard THEVENET,

champion de cyclisme.



13h00 – 13h00

Chantons ensemble

Avec La Deuche Rose

13h45 – 14h30

**Tango pour les séniors : écouter, danser
et partager le Tango**



*ABB Reportages et son équipe de Tangueros sous la direction
de Florencia SEGURA et Thomas POUCKET maestros de Tango
accompagnés par Silvana YUSTINO, chanteuse et Patrick BULLIER,
accordéoniste*

14h45 – 15h30

**Vous accompagnez dans vos projets d'amélioration
de votre habitat**

Marion CHENU, SOLIHA

15h30 – 16h15

Notes sur le corps âgé, L'observatoire du Grand Âge

Jean-Jacques AMYOT

16h30 – 17h00

Activités physiques dansées pour les seniors

CODEP EPGV



L'ESPACE ATELIERS



10h15 – 10h45

**Aide active à mourir : un droit nouveau demandé
par 80% des Français**

Association pour le droit de mourir dans la dignité

11h00 – 11h30

Équilibre et prévention des chutes

OPAD

12h15 – 12h45

Initiation au Qi-Gong

Association Art et Energie

14h00 – 14h30

Blind test

Club effervescence

14h45 – 15h15

L'AVC, une urgence vitale

France AVC

15h30 – 16h00

Atelier «musique et mouvement»

LSR 21

16h15 – 16h45

Danse country

AVUM Loisirs



À RETROUVER TOUTE LA JOURNÉE SUR LE STAND DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA CÔTE-D'OR



SOUTIEN ET MAINTIEN À DOMICILE

Une antenne délocalisée
de la Maison de l'Autonomie
pour vous conseiller
et vous guider.



SE CONNECTER ET SE DIVERTIR

Présence de Conseillers
Numériques France Service
pour vous guider
dans les usages du numérique
au quotidien, et de la
Médiathèque Côte-d'Or pour les
passionnés de culture.



SORTIR ET DÉCOUVRIR

Découvrez les plus belles balades
à vélo dans le Département
avec La Côte-d'Or j'adore !