

Forum solidarité le 18 et 21 octobre à la salle des fêtes - Noyal-sur-Vilaine - Ouest France - Jeudi 18 octobre 2012



Lundi dernier, l'équipe de Noyal solidarités mettait la dernière main à l'organisation des deux journées dédiées au vieillissement actif et à la solidarité entre générations. « **Ce thème était proposé pour 2012 par l'Europe** », précise Louis Hubert, conseiller général et président de l'association.

Ces journées permettront de mettre en avant les associations qui s'engagent déjà sur ce thème. « **Le portage des repas à domicile, 7 500 en 2011, les actions de l'association Tiss'Age et celles menées par des bénévoles dans les maisons de retraite** », ajoute Louis Hubert

Ce forum s'adresse à tous et insistera sur la manière de faire fructifier son capital santé par une alimentation et une activité physique équilibrées. D'ailleurs des travaux pratiques sont prévus le dimanche à la salle des fêtes.

Le programme

Jeudi 18 octobre, à 20 h 15, conférence ayant pour thème « L'alimentation : équilibre alimentaire, que manger lors d'activités sportives » avec comme intervenantes Gwénaëlle Joubrel (Dr en nutrition), Anne Sophie Huchet (diététicienne) et Stéphane Dehayes (médecin du sport).

Dimanche 21 octobre, à 8 h 30, une randonnée marche nordique et au retour petit-déjeuner.

À 10 h, ouverture du forum, en présence d'élus locaux. Puis ouverture de deux tables rondes : à 10 h 30 : « L'importance du petit-déjeuner dans l'alimentation » avec Gwénaëlle Joubrel (nutritionniste), Annie Eussard (diététicienne), Philippe Chevalier (cuisinier à l'Ehpad) et Hervé Tostivint (cuisinier du restaurant scolaire).

À 14 h, gymnastique douce et tout public, à 14 h 30.

À 15 h, « Les activités physiques », avec Stéphane Deshayes (médecin du sport), Magali Gayraud (Siel Bleu) et Christophe Rouyer (sportif).