

# CONFÉRENCE

## LES 4 PILIERS DU MIEUX VIEILLIR ! RESTEZ ACTEUR DE VOTRE AUTONOMIE !

Mardi 16 Octobre 2018  
à partir de 14 h 00

Maison des Associations  
13, rue de Bièvres - CLAMART  
Bus n° 189 - Arrêt Plessis-Piquet

ENTRÉE  
GRATUITE



## LES 4 PILIERS

*du mieux vieillir !*

**Vous êtes jeune senior et vous souhaitez continuer à vivre en bonne santé ?**  
Les 4 piliers du mieux vieillir vont vous aider à rester acteur de votre autonomie...

**C'EST SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉ !**

*Bien bouger, manger, maintenir un lien social et cultiver son intellect vous permettent de gagner jusqu'à 7 ans d'espérance de vie en bonne santé !*

Financée par :



En partenariat avec :





# LES 4 PILIERS

*du mieux vieillir !*

Nous le savons tous, de l'activité physique régulière, une bonne alimentation, ainsi que le maintien du lien social et culturel,  
**permettent de conserver une autonomie physique et intellectuelle.**

## C'est gagner de 5 à 7 ans d'espérance de vie en bonne santé grâce à 4 actions simples et innovantes

**Des ateliers motricité Inawa :** pour libérer les tensions du bassin et du dos

**Des ateliers nutrition du Prif :** pour être bien dans son assiette / des conseils pour une alimentation adaptée

**Des activités culturelles Talivera :** pour se cultiver autrement et faire le plein d'émotions

**Du lien social :** pour garder le contact, échanger, contribuer

---

### Comment puis-je intégrer facilement LES 4 PILIERS dans mon quotidien ?

**LES 4 PILIERS DU MIEUX VIEILLIR est un collectif de professionnels.** Ils vous proposent de relever le défi du mieux vieillir en bonne santé grâce à des ateliers, des rencontres conviviales et participatives qui vont vous permettre de rester acteur de votre bien vieillir. Mettre en pratique les piliers, c'est mettre toutes les chances de votre côté pour que vous puissiez continuer à vivre le mieux possible de façon autonome et en bonne santé.

---

### CONTENU DE LA CONFÉRENCE

Accueil à 14 h 00

Conférence de 14 h 30 à 16 h 30

- Présentation des 4 piliers du mieux vieillir
- Tests de votre forme physique : pour partir du bon pied !
- Quelles sont les règles simples pour s'installer durablement dans l'autonomie

**STANDS POUR VOUS INSCRIRE AUX ATELIERS ET ACTIVITÉS**  
disponibles autour de chez vous

### NOS INTERVENANTS

- **Un comédien** sur les apports de l'art
- **Docteur Lamia FOURNIS**  
Gériatre à l'Equipe Mobile Gériatrique de l'Hôpital Antoine Béclère de Clamart

### VOTRE LIEU DE CONFÉRENCE :

Maison des Associations  
13, rue de Bièvres - Clamart  
Bus n° 189 - Arrêt Plessis-Piquet

### CONTACT ET INSCRIPTION :

Association Atelier INAWA - Tél. : 01 76 28 40 82  
Talivera - Tél. : 01 86 43 34 35  
Mail : [contact@4piliers-mieuxvieillir.com](mailto:contact@4piliers-mieuxvieillir.com)

Renseignements sur : [www.4piliers-mieuxvieillir.com](http://www.4piliers-mieuxvieillir.com)

Conférence organisée par le collectif des 4 Piliers du mieux vieillir : Atelier INAWA, PRIF, TALIVERA, OSMOSE avec le soutien de la conférence des Hauts-de-Seine.