



## PROGRAMME

**Le vieillissement est un processus qui entraîne de nombreux changements et dont l'enjeu est de vieillir en bonne santé. Repérer ses fragilités aide à prévenir l'apparition de problèmes, à faire face aux stress liés au vieillissement et à retarder ou réduire la dépendance. Parce que la santé mentale et le bien-être sont importants à tout moment de la vie, cette conférence mettra en avant l'importance de l'accompagnement psychologique dans le bien vieillir tout en abordant les croyances qui persistent sur la santé mentale des séniors. Elle présentera également les outils de prévention disponibles dans le vieillissement normal, en mettant l'accent sur l'activité physique adaptée et l'aspect émotionnel.**

**14h-14h10 :** Introduction par **Richard Chemla**, Adjoint au Maire, délégué à la Transition écologique et énergétique, à la Santé et au Bien-être, à la Protection animale.

**14h10-14h30 :** Présentation du projet « Bien Vieillir », **Pr. Olivier Guerin**, Professeur des Universités, Praticien Hospitalier et chef du pôle Réhabilitation Autonomie et Vieillesse (RAV), CHU de Nice

**14h30-14h50 :** La santé mentale des séniors : mythes et réalités, **Dr Jean-Yves Giordana**, médecin psychiatre et coordonnateur du Projet Territorial de Santé Mentale des Alpes-Maritimes, CODES 06

**14h50-15h10 :** Mieux accompagner les personnes âgées à domicile et en institution : **Anne-Julie Vaillant-Ciszewicz**, psychologue clinicienne, docteure en Psychologie, CHU de Nice

**15h10-15h20 :** Pause

**15h20-15h35 :** Activité physique adaptée, **Frédéric Chorin**, docteur en STAPS Responsable de la Plateforme Fragilité, CHU de Nice

**15h35-15h50 :** Découverte de la méditation pleine conscience

**15h50-16h30 :** Les perspectives « Bien Vieillir Ensemble » et échanges

