

PROGRAMME DE L'ACTIVITÉ

DE CULTURE FESTIVE

L'ACTIVITÉ « L'ACTUALITE ME COLLE A LA PEAU »

L'actualité vous passionne et vous avez envie d'en parler ? Il vous arrive de vous sentir un peu « perdu » face à la rapidité du monde actuel ? Vous avez du mal à comprendre les jeunes générations mais vous aimeriez partager avec eux ? Vous avez envie de transmettre vos savoir-faire, savoir-être, vos connaissances et votre expérience ? Autant de raisons pour vous inviter à venir parler autrement d'« actualité » avec nous.

INTERVENANTE



LUCIE MARCOS

Ingénieur en qualité sécurité environnement et diplômée d'un master en droit économie et gestion, Lucie Marcos, ancienne pompier volontaire, a exercé durant plus de 10 ans dans le secteur alimentaire et pharmaceutique. Elle fut notamment en charge du respect des normes d'hygiène et de sécurité et garante des certifications ISO 9001. En décembre 2019, prenant pleinement conscience des difficultés financières rencontrées par les seniors lors des manifestations contre la réforme des retraites, et convaincue de l'intérêt du viager, elle décide alors de rejoindre le réseau Viagimmo en ouvrant son agence à Thonon-les-Bains (septembre 2021).

LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

- 👤 Déjeuner Débat : le viager une solution pour vivre confortablement l'avancée en âge ?

BÉNÉFICE SANTÉ/PRÉVENTION

- 👤 Préparer son parcours habitat dans l'avancée en âge
- 👤 Maintenir son budget et son niveau de vie
- 👤 Conserver l'autonomie au domicile en l'adaptant

ATELIER - DÉJEUNER DÉBAT : LE VIAGER UNE SOLUTION POUR VIVRE CONFORTABLEMENT L'AVANCÉE EN ÂGE ?

BÉNÉFICES

- 👤 Préparer son parcours habitat dans l'avancée en âge
- 👤 Maintenir son budget et son niveau de vie
- 👤 Conserver l'autonomie au domicile en l'adaptant

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Tout le monde a entendu parlé du viager, rendu célèbre par le film de Pierre Tchernia, et Michel Serrault. Il a également fait parlé de lui avec la longévité de Jeanne Calment. Son appartement avait été acheté par un notaire d'Arles en 1965, lui-même mort en 1995, deux ans avant la centenaire ! Le bien lui a coûté deux fois son prix de base.

Pourtant on reparle très sérieusement depuis quelques mois comme d'une solution crédible pour l'habitat dans l'avancée en âge. Mais parle-t-on bien du viager que l'on a tous en mémoire ?

Assurement que non ! Le viager d'aujourd'hui a bien évolué, remis au goût du jour.

Nous vous proposons en collaboration avec Lucie Marcos, directrice de la toute nouvelle agence spécialiste du viager de faire le tour de la question ensemble.

DURÉE 

LE 19 OCTOBRE 2021
DE 18H30 À 19H45

TARIF 

CONFÉRENCE GRATUITE
OPTION : 15 À 20 € POUR
RÉSERVER LE PANIER DÉJEUNER

ACCESSIBLE 

PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE



PROGRAMME DE L'ACTIVITÉ

DE CULTURE FESTIVE

L'ACTIVITÉ « L'ACTUALITÉ ME COLLE A LA PEAU »

L'actualité vous passionne et vous avez envie d'en parler ? Il vous arrive de vous sentir un peu « perdu » face à la rapidité du monde actuel ? Vous avez du mal à comprendre les jeunes générations mais vous aimeriez partager avec eux ? Vous avez envie de transmettre vos savoir-faire, savoir-être, vos connaissances et votre expérience ? Autant de raisons pour vous inviter à venir parler autrement d'« actualité » avec nous.

INTERVENANT



JÉRÔME LASMARRIGUES

Souhaitant accompagner les personnes vers un mieux-être, Jérôme Lasmarrigues devient ergothérapeute en 2016. Il expérimente, en complément de sa pratique, diverses approches non-médicamenteuses et découvre ainsi la méditation.

Depuis 2019, il intègre la méditation dans son travail en tant qu'outil de prévention.

Depuis 2021, il travaille en tant qu'ergothérapeute dans une équipe spécialisée Alzheimer et propose en parallèle des séances de méditation en individuel et en groupe.

LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

- 👤 Apéritif Débat : et si la méditation aidait à préserver sa santé ?

BÉNÉFICE SANTÉ/PRÉVENTION

- 👤 Prévenir l'arrivée de maladies (comme la perte de mémoire)
- 👤 Améliorer le sommeil
- 👤 Diminuer le stress

ATELIER - APÉRITIF DÉBAT : ET SI LA MÉDITATION AIDAIT À PRÉSERVER À SA SANTÉ ?

BÉNÉFICES

- 👤 Prévenir l'arrivée de maladies (comme la perte de mémoire)
- 👤 Améliorer le sommeil
- 👤 Diminuer le stress

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

La méditation, bien connue en Orient, a fait son apparition en France depuis quelques années. Bien plus qu'une mode, la méditation investit les domaines scientifiques et médicaux.

C'est dans les années 70, que la recherche scientifique met en avant pour la première fois les effets bénéfiques de la méditation sur la santé. Diminution du stress, amélioration du sommeil et de la qualité de vie sont quelques exemples de bénéfices que vous pourrez espérer en méditant régulièrement.

Lors de cette conférence, vous allez voir que ces améliorations globales ont un impact positif sur certaines maladies bien connues de toutes et tous. Vous pourrez aussi expérimenter cette approche au travers de quelques exercices pratiques.

N'hésitez plus, venez prendre soin de vous et vivre pleinement l'instant présent.

DURÉE 

LE 29 SEPTEMBRE 2021
DE 18H30 À 19H45

TARIF 

CONFÉRENCE GRATUITE

ACCESSIBLE 

PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

