



# LE PROGRAMME DE VENDREDI

## Stand de l'association

Toute la journée : **Test FIN DRISC**  
**Questionnaire sur le dépistage du diabète**  
Par l'association française des diabétiques Occitanie

## Cirque de Gavarnie

10h30 **Retrouver sérénité et motricité avec l'art-thérapie ?**  
Atelier conférence avec Loreïne Gélard - Art-thérapeute

## Salle Goriz

10h15 **Soin et Bien-être : Auto-massage et Soins adaptés**  
Atelier avec Amandine Troyano - Socio-esthéticienne

## Restaurant

11h **Apéro dating Verre et Rencontres**  
**Animé par Danièle Gilbert**

ANIMATION

## Scène

11h **Prévention**  
Proposé par le Département des Hautes-Pyrénées

## Salle Gavarnie

14h **Retrouver sérénité et motricité avec l'art-thérapie ?**  
Atelier avec Loreïne Gélard - Art-thérapeute

## Salle Goriz

14h **Maquillage Bonne Mine : Conseils et Remise en Beauté Flash**  
Atelier avec Amandine Troyano - Socio-esthéticienne

## Salle Estaubé

14h15 **Adapter son logement pour se maintenir à domicile : les aides possibles**  
Atelier conférence avec Julie Oziol (SEGAT)

## Scène

15h30 **Bal musette**  
**Animé par l'orchestre Prestance**

ANIMATION

## Salle Estaubé

15h **L'équilibre retrouvé : solutions naturelles pour le coeur, la peau, l'esprit et le sommeil**  
Atelier conférence avec Astrid Bayle - Naturopathe

## Salle Estaubé

16h **Atelier d'auto-massage des mains pour soulager vos douleurs dorsales et l'arthrose**  
Atelier avec Stéphanie Careil - Réflexologue

## Salle Goriz

16h **Bien manger pour bien vieillir : les clés de la longévité**  
Atelier conférence avec Julie Vimoney - Diététicienne nutritionniste

## Salle Gavarnie

16h **Film « Un siècle de femmes »**  
**Proposé par le Département des Hautes-Pyrénées**

ANIMATION



**AVEC Danièle GILBERT**



**AVEC Danièle GILBERT**

# LE PROGRAMME DE SAMEDI

## Stand de l'association

Toute la journée : **Test FIN DRISC**  
**Questionnaire sur le dépistage du diabète**  
Par l'association française des diabétiques Occitanie

## Salle Estaubé

10h **Mobilité et équilibre - Restez autonome avec la sophrologie**  
Atelier conférence avec Floriane Kaeser - Sophrologue

## Salle Goriz

10h30 **Atelier découverte du numérique**  
Atelier avec Agnès Diénot - Une balade en ordi

## Salle Gavarnie

10h30 **Ma retraite mode d'emploi**  
Atelier conférence avec la Carsat et Agirc-Arcco

## Scène

11h **Yoga sur chaise**  
Atelier avec Yoga Sôma 65 et Anaïs Goldman

## Salle Estaubé

11h **Accéder de façon simple et ludique au monde de l'énergie pour gagner en liberté au quotidien**  
Atelier conférence avec Véronique Le Bihan - Bien-être, Aloé Vera, micro-massage

## Extérieur

**14h Championnat départemental doublette mixte 65 pétanque**

**ANIMATION**

## Salle Goriz

14h30 **Viellir en évitant les problèmes de la vieillesse grâce aux plantes et compléments alimentaires**  
Atelier conférence avec Eric Bocquet - Zen Point Équilibre

## Salle Gavarnie

14h30 **Atelier Tango Thérapie pour les aidants et les aidés**  
Atelier avec Dominique Fauché - France Alzheimer 65

## Salle Estaubé

15h **Bien dans son corps : soulager les douleurs articulaires et améliorer la digestion**  
Atelier conférence avec Astrid Bayle - Naturopathe

## Restaurant

**15h Super Loto**

**ANIMATION**

## Scène

15h15 **Prévention**  
Proposé par le Département des Hautes-Pyrénées

## Scène

**15h45 Danse - Démonstrations et initiations Avec l'association Séméac Danse Passion et Christel**

**ANIMATION**

## Salle Goriz

16h **Médiation animale auprès des seniors**  
Atelier conférence avec l'association GRAMMA

## Salle Estaubé

16h **Atelier d'auto-massage des mains pour soulager vos douleurs dorsales et l'arthrose**  
Atelier avec Stéphanie Careil - Réflexologue

## Salle Gavarnie

**16h Film « Un siècle de femmes » Proposé par le Département des Hautes-Pyrénées**

**ANIMATION**

## Salle Goriz

17h **Des abdominaux et un périnée souple et tonique à la fois, pourquoi ?**  
Atelier conférence avec Christelle Campays - Corps et Sens

## Scène

**18h Accordéon Proposé par Angéline Desallais**

**ANIMATION**



# LE PROGRAMME DE DIMANCHE

## Stand de l'association

Toute la journée : **Test FIN DRISC**  
**Questionnaire sur le dépistage du diabète**  
Par l'association française des diabétiques Occitanie

## Extérieur

**8h30 Championnat départemental doublette mixte 65 pétanque**

ANIMATION

## Salle Estaubé

10h **Stimuler sa mémoire par les cinq sens avec la sophrologie**

Atelier conférence avec Floriane Kaeser - Sophrologue

## Restaurant

**10h Dictée Seniors 2025**

Proposée par l'Association Défense de la langue française

ANIMATION

## Salle Gavarnie

10h **Accéder de façon simple et ludique au monde de l'énergie pour gagner en liberté au quotidien**

Avec Véronique Le Bihan, Bien-être, Aloé Vera, micro-massage

## Salle Goriz

10h30 **Atelier découverte du numérique**

Atelier avec Agnès Diénot - Une balade en ordi

## Salle Gavarnie

11h **Viellir en évitant les problèmes de la vieillesse, grâce aux plantes et aux compléments alimentaires**

Atelier conférence avec Éric Bocquet - Zen Point Équilibre

## Salle Estaubé

11h **Soins naturels pour vos animaux Préserver leur santé avec la naturopathie**

Atelier conférence avec Astrid Bayle - Naturopathe

## Salle Gavarnie

14h15 **Atelier d'auto-massage des mains pour soulager vos douleurs dorsales et l'arthrose**

Atelier avec Stéphanie Careil - Réflexologue

## Scène

**14h30 Election Super Mamie et Super Papy**

ANIMATION

## Salle Estaubé

15h **Que devient la sexualité après la ménopause ?**

Atelier conférence avec Virginie Gasq - Sexologue

## Salle Goriz

15h **Le son des bols chantants ou bols tibétains : quel impact sur le corps et l'esprit**

Atelier conférence avec Christelle Campays, de Corps et Sens

## Salle Gavarnie

15h30 **Bien manger pour bien vieillir : les clés de la longévité**

Avec Julie Vimoney - Diététicienne nutritionniste

## Salle Goriz

16h **Médiation animale auprès des séniors**

Atelier conférence avec l'association GRAMMA