



Communiqué de presse
Le 14 juin 2022

MA VIE - MA SANTÉ : Un cycle de rencontres à tous les âges de la vie
Rencontre #2 - SENIORS : QUELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES ?
Rendez-vous le 21 Juin à 19H00 à Cap Sciences

Rester en forme, entretenir sa santé, découvrir de nouvelles activités physiques et sportives... La vie des séniors est en réalité très active ! A l'heure où l'on vit de plus en plus tard, l'activité physique n'est-elle pas un moyen de garder une forme de jeunesse et ainsi prolonger son espérance de vie ?

Mais au fait, qu'entend-on par **sénior** et quels sont les bienfaits du sport sur **la santé** et en particulier chez les séniors ? En quoi l'activité physique et le sport agissent-ils sur le ralentissement du **vieillessement** ? Quels sports sont recommandés ou à éviter ou encore, quelles activités physiques pour quels mots ? **Sports, séniors et nouvelles technologies** : quelles sont les nouvelles pratiques ?

Autant de questions auxquelles les invitées viendront répondre :

- **Dr Claire DELLECI**, médecin dans le Service de Médecine physique et de réadaptation au CHU de Bordeaux
- **Pr Nathalie SALLES**, chef de pôle de gériatrie au CHU de Bordeaux

Cette conférence sera animée par **Bruno Rougier**, journaliste santé.

La rencontre se déroulera en deux temps : 45 minutes de conférence et 30 minutes d'échange. Ces rencontres seront aussi retransmises en direct sur les chaînes Youtube et Facebook de Cap Sciences et du CHU de Bordeaux et à retrouver en Replay.

Entrée sur inscription : <https://www.cap-sciences.net/au-programme/evenement/ma-vie-ma-sant%C3%A9>

Lieu : CAP SCIENCES Hangar 20, Quai de Bacalan 33300 Bordeaux

Cap Sciences et le CHU de Bordeaux proposent le cycle de rencontres MA VIE- MA SANTÉ, pour aborder des sujets sciences et société, autour de thématiques « santé » qui touchent tous les âges de la vie. **Quatre rencontres sont prévues durant l'année, pour aborder quatre moments clé de notre vie : petite enfance, adolescence, vie adulte et vie senior. Ces soirées sont organisées en présence de professionnels du CHU, intervenants et spécialistes du monde médical et de la recherche.**