

# FAAG

Fondation pour la Formation des Aînées et des Aînés de Genève



## Les JEUDIS DE LA FAAG

**26 septembre et 10 octobre 2019, 14h30 -16h30**

**Auditorium de l'UOG – Place des Grottes 3, 1201 Genève**

(entrée libre, moment de convivialité et d'échanges à l'issue de chaque conférence)

### Une ossature saine tout au long de la vie

Pour "faire d'vieux os" dans nos vies, donnons à notre ossature la chance de bien se porter, afin d'assurer en conjonction avec les muscles et articulations nos mouvements et notre mobilité.

Or nos os ne sont pas juste de la matière fossilisée mais des tissus vivants qui se détruisent et se reconstituent continuellement. Prenons en soin pour éviter / freiner leur dégradation. Facilitons leur reconstitution / remodelage en les sollicitant régulièrement par notre activité et des exercices physiques, ce qui stimulera leur densification en les soumettant à des forces de torsion, "cercle vertueux" nécessitant aussi un régime alimentaire adéquat et un environnement favorable.

**1<sup>er</sup> Jeudi, 26 septembre :**

#### Mes os vieillissent: défis et opportunités

**Dr Andrea Trombetti, médecin adjoint agrégé, Service des maladies osseuses, HUG**

Avec l'avancement en années le processus de destruction-reconstitution de nos os devient de plus en plus déficitaire : leur densité osseuse diminuée avec l'âge peut conduire à une ostéoporose et augmenter le risque de fracture, si le capital osseux en fin de croissance était insuffisant ou si l'activité de remodelage a un bilan très déficitaire.

Lors de cette première séance, nous prendrons connaissance des mécanismes physiologiques à la base de cette évolution ainsi que des possibilités de la contrecarrer et / ou de la compenser (et de diminuer le risque de chutes), ainsi que de maintenir une masse musculaire suffisante, elle aussi en déperdition avec l'âge.

**2<sup>ème</sup> Jeudi, 10 octobre:**

#### Prévenir les chutes et les fractures par l'exercice

**Dr Andrea Trombetti et**

**Nadège Allaki, animatrice Rythmique Jaques-Dalcroze pour les seniors**

Après la théorie, expérimentons la pratique !

Résultats des recherches menées par le Service des maladies osseuses des HUG à l'appui, le médecin nous rappellera les possibilités de prévention pour préserver notre appareil musculaire et osseux.

Ensuite, l'animatrice Dalcroze nous fera bouger au rythme d'un piano, chacun-e selon ses possibilités, occasion de nous familiariser avec la *Rythmique Jaques-Dalcroze pour les seniors* si bénéfique pour notre vieillissement, moyen aussi pour stimuler notre cerveau, motricité et équilibre.

Avec le soutien de :

AVEC · LE · SOUTIEN  
· · · · · DE · LA  
VILLE · DE · GENÈVE



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

Responsable des deux séances : Hans Peter Graf

FAAG p/a UOG, 3, place des Grottes, 1201 Genève – e-mail : faag@uog.ch – internet : www.faa-ge.ch