

# Séminaire Comment bien vieillir – Stay younger for longer

Lundi 14 mai 2018

13:45h – 17:30h, salle du Conseil, BIT

## Programme

### 13:45h Ouverture

M. François Kientzler, Secrétaire exécutif, Section des anciens fonctionnaires du BIT, au nom du Comité d'organisation

### 14h – 14:30h Introduction : le vieillissement normal et pathologique

*Survол des principales pathologies mentales et physiques liées à l'âge*

Modératrice : Madame Odette Foudral, Présidente, Association des anciens fonctionnaires internationaux (AAFI-AFICS)

**Dr Sylvia Hooton Quayzin**, gériatre psychiatre

### 14:30h – 15:45h : Première table ronde : Anticiper les problèmes et les prévenir

*Les trois piliers pour bien vieillir : Bien se nourrir, Entraîner son corps, Entretenir son mental*

Modérateur : Dr David Cohen, Président honoraire, Association des Anciens de l'OMS (AOMS)

**Madame Tamara del Tatto**, diététicienne, Institution genevoise de maintien à domicile (IMAD)

**Madame Laura Mastromauro**, infirmière spécialiste clinique (IMAD)

**Madame Véronique Gerst**, GymSéniors, Pro Senectute, Genève

**Madame Jacqueline Cramer**, Vice-présidente, Plateforme, Genève (isolement)

### 15:45h – 16:15h Pause-café

### 16:15h – 17:15h Deuxième table ronde : Qui peut aider ?

*Aménager l'habitat, ateliers pour la mémoire et l'équilibre, activités sociales*

Modératrice : Madame Claude Briand, Comité de l'Association des anciens de l'UIT

**Madame Catherine Bernier**, ergothérapeute, IMAD

**Madame Sarah Quayle**, Coordinatrice du Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC) du Pays de Gex

**Madame Sylvie Munaretto**, Coordinatrice, Croix Rouge genevoise

**M. Stéphane Birchmeier**, Responsable, Cité Seniors, Genève

### 17:15h - 17:30h La vie en positif

*En guise de conclusion*

Modérateur : Dr Jean-Paul Menu, Président AOMS

**Madame Bonnie Fatio**, Fondatrice, AgeEsteem, Genève

# Seminar Comment bien vieillir – Stay younger for longer

Monday 14 May 2018

13:45h – 17:30h, ILO Governing Body Room

## Programme

### 13:45 **Opening remarks**

Mr François Kientzler, Executive Secretary, Former Officials' Section of the ILO, on behalf of the Organizing Committee

### 14 – 14:30 **Introduction: Normal and pathological ageing**

*Main mental and physical pathologies of ageing*

Moderator: Ms Odette Foudral, President, Association of Former International Civil Servants (AAFI-AFICS), Geneva

**Dr Sylvia Hooton Quayzin**, Geriatric Psychiatrist

### 14:30 – 15:45 **First round table : Foresee and prevent problems**

*The three pillars for ageing well: Eat well, keep your body fit and your mind active*

Moderator: Dr David Cohen, Honorary President, Association of Former WHO Staff Members (AFSM)

**Ms Tamara del Tatto**, Dietician, Institution genevoise de maintien à domicile (IMAD)

**Ms Laura Mastromauro**, Specialist clinical nurse (IMAD)

**Ms Véronique Gerst**, GymSéniors, Pro Senectute, Geneva

**Ms Jacqueline Cramer**, Vice-President, Plateforme, Geneva – Avoiding isolation

### 15:45 – 16:15 **Coffee/tea break**

### 16:15 – 17:15 **Second round table: Who can help?**

*House improvements, workshops on memory and balance, social activities*

Moderator: Ms Claude Briand, Committee of the Association of Former ITU Staff

**Ms Catherine Bernier**, Occupational Therapist, IMAD

**Ms Sarah Quayle**, Coordinator of the Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC) in the Pays de Gex

**Ms Sylvie Munaretto**, Coordinator, Geneva Red Cross

**M. Stéphane Birchmeier**, Responsible for Cité Seniors, Geneva

### 17:15 - 17:30 **A positive view of life**

*As a conclusion*

Moderator: Dr Jean-Paul Menu, President AFSM

**Ms Bonnie Fatio**, Founder, AgeEsteem, Geneva