

WEB FORUM « MA SANTE, MON BIEN-ETRE »

Un programme sur 2 journées :

JEUDI 20 MAI 2021

EN LIGNE sur HappyVisio

Inscription sur www.happyvisio.com / code MFARA.

Aide inscription et connexion : 01 76 28 40 84

- « Le bien être des aidants » à 9h30
- « Prévention des chutes » à 11h
- « Comment gérer son stress » à 14h
- « Parlons mémoire » à 15h30

VENDREDI 21 MAI 2021

EN LIGNE sur MICROSOFT TEAMS

Formulaire d'inscription sur « ara.mutualite.fr »

- « Longue vie à la vue » à 9h30
- « La nutrition des séniors » à 11h
- « Initiation aux techniques de bien-être » à 14h
- « Les bienfaits de l'activité physique » à 15h30

Accès gratuit et sur inscription

Événements à destination des habitants de l'Ain de 60 ans et plus

Renseignements : 06 13 40 61 87





JEUDI 20 MAI 2021

9h30 à 10h30 : « Le bien-être des aidants » ([cliquez ici](#))

Qui sont les « aidants » ? Que veut dire être en relation d'aide ? Quels impacts le rôle d'aidant peut-il avoir sur la santé ? Comment agir pour son bien-être ? Vers qui se tourner ?

L'association « Aux Lucioles » ainsi que le CLIC Val de Saône - Côtière vous seront présentés à cette occasion.

*Animée par Mme MONTESSUIT, Responsable de la Halte Répit « Aux Lucioles »
et Mme FARQUE du CLIC Val de Saône – Côtière*

11h00 à 12h00 : « Prévention des chutes » ([cliquez ici](#))

Comment prévenir les chutes à domicile et aménager son logement ? Comment identifier les facteurs de chute chez les plus de 60 ans ?

Cette web conférence tentera de répondre à vos questions ! Le service de téléassistance de la MFA SSAM de l'Ain vous sera présenté à cette occasion.

*Animée par Mme ECOCHARD, conseillère en Prévention santé à la CARSAT Rhône-Alpes
et Mme BERCEGEAY, Responsable service téléassistance Mutain à la MFA SSAM*

14h00 à 15h00 : « Comment gérer son stress » ([cliquez ici](#))

Qu'est-ce que le stress, un ami ou un ennemi ? Quelles sont les manifestations du stress et les conséquences sur la santé d'un stress chronique ?

Nous répondrons à ces questions et vous donnerons quelques techniques pour lutter contre le stress.

Animée par le docteur VANNIER, médecin Directeur du Centre de prévention Bien Vieillir Agirc Arrco Auvergne Rhône Alpes

15h30 à 16h30 : « Parlons mémoire » ([cliquez ici](#))

Comment fonctionne notre mémoire ? N'avons-nous qu'une seule mémoire ? Quels sont les ennemis et les amis de la mémoire ?

Nous répondrons à toutes ces questions et vous donnerons quelques clés pour entretenir votre mémoire.

Animée par le docteur VANNIER, médecin Directeur du Centre de prévention Bien Vieillir Agirc Arrco Auvergne Rhône Alpes



VENDREDI 21 MAI 2021

9h30 à 10h30 : « Longue vie à la vue » ([cliquez ici](#))

Cette webconférence a vocation à apporter des connaissances sur les différents défauts visuels et leur correction.

Elle traite également de la prévention des principales pathologies oculaires. Enfin sont abordés les relations avec les professionnels de la santé visuelle et l'équipement « Reste à charge 0 ».

Animée par Marie DE FRÉMINVILLE, opticienne formatrice Les Opticiens Mobiles

11h00 à 12h00 : « La nutrition des séniors » ([cliquez ici](#))

Vous souhaitez mieux cerner l'alimentation des personnes de plus de 60 ans soucieuses de rester en bonne santé ? Vous vous posez des questions sur votre alimentation ?

Ce webatelier vous proposera de l'information et des conseils adaptés sur l'équilibre alimentaire et les besoins nutritionnels propres aux séniors !

Animé par Linda CONDEMINE, diététicienne-nutritionniste

14h00 à 15h00 : « Initiation aux techniques de bien-être » ([cliquez ici](#))

Ce webatelier vous propose d'expérimenter un temps de pause grâce à une initiation pratique aux techniques de sophrologie pour mieux gérer les difficultés au quotidien. Un premier pas pour se détendre physiquement, mentalement, prendre du recul et ainsi favoriser l'apprentissage du sentiment de mieux être.

Animé par Carine REGAZZACCI sophrologue du Centre de Gestion du Stress de l'Ain

15h30 à 16h30 : « Les bienfaits de l'activité physique » ([cliquez ici](#))

Vous avez 60 ans ou plus et vous souhaitez vous informer sur les bienfaits de l'activité physique ? Ce webatelier vous permettra de mieux connaître les recommandations destinées aux séniors et d'en cerner les bienfaits santé notamment en termes de prévention des chutes.

Animé par Roxane LE PALLAC, enseignante en Activité Physique Adaptée de la Plateforme Sport Santé de l'Ain