

RENCONTRE SANTÉ

Ma santé, mon bien-être

Des ateliers, conférences,
initiations, repérages et
informations sont proposés
tout au long de cette journée.

Journée à destination des
personnes de **60 ans et plus**.
Entrée libre et gratuite.



Renseignements & inscription

Sarah Pera
s.pera@mfara.fr
Tél. 06 46 79 23 69



#Rencontresanté



Ma santé, mon bien-être



Jendredi 21
OCTOBRE 2021
De 10h à 12h30
et de 13h30 à 17h30



Best Western
Alexander Park
51 rue Alexander Fleming
73000 Chambéry



Les partenaires :



GRATUIT

Sans rendez-vous (EN ACCÈS LIBRE)

- **Tests glycémiques, mesure de la tension artérielle**

Venez tester votre glycémie et votre tension artérielle. Échangez et bénéficiez de conseils personnalisés !

- **Conseils nutritionnels avec une diététicienne**

Venez échanger sur votre alimentation avec **Chantal Boutet, diététicienne** : physiologie, nutrition, recettes gourmandes et digestes... avec une approche ludique et bienveillante, déjouez les idées reçues, retrouvez le plaisir de manger dans la conscience de vos besoins tant physiques qu'émotionnels, pour retrouver votre sérénité alimentaire.

- **Espace d'informations et d'échanges**

Atouts prévention Rhône-Alpes vous propose des informations sur les ressources existantes et d'échanger sur les bonnes pratiques au quotidien pour bien vivre votre retraite, vous préservez et prendre soin de vous !

- **Art-Thérapie**

Venez échanger avec **Corinne Bertrand, Art thérapeute** et comprendre le concept de l'Art-Thérapie : les indications, les bénéfices attendus et observés, et les domaines d'application. Vous pourrez expérimenter des protocoles artistiques d'accompagnements et mieux comprendre comment la création agit.

- **Informations sur le dépistage organisé des cancers**

De manière ludique et conviviale, venez échanger et vous informer sur les 3 dépistages organisés avec le **Centre de Coordination Auvergne-Rhône-Alpes**.

Sur inscription (FORTEMENT RECOMMANDÉE)

- **Tests visuels**

Plus d'un tiers de la population pense ne pas avoir besoin de correction visuelle. Venez tester votre vision avec un **opticien mutualiste** (Réseau Écouter Voir), déceler d'éventuels problèmes ou être orienté, au besoin, vers un ophtalmologiste ! *Pensez à apporter vos lunettes de vue, les tests permettent de déceler si votre correction a évolué ou non.*

- **Tests auditifs**

La santé auditive est l'une des préoccupations majeures des Français. Venez tester votre audition avec **audioprothésiste mutualiste** (Réseau Écouter Voir), déceler d'éventuels problèmes ou être orienté, au besoin, vers un oto-rhino-laryngologiste (ORL).

- **Massage assis**

Le massage assis (ou AMMA) est un massage pratiqué sur chaise, c'est une méthode de détente et de relaxation. Venez profiter d'un moment de relaxation avec **Aurore Massage**.

- **Atelier « Prendre soin de soi par l'art » de 10h30 à 12h30**

Venez, seul(e) ou accompagné(e), vivre l'expérience étonnante de la création auprès de **Corinne Bertrand, Art thérapeute**. Les Ateliers « *Surprises & Inédits* » vous plongent dans une expérience unique. Aucune compétence artistique n'est requise. Venez avec votre imagination, votre curiosité et laissez-vous surprendre. Ces ateliers feront de votre âge un atout.

- **Conférence « En savoir plus sur ses oreilles » de 14h à 15h30**

En savoir plus sur ses oreilles pour comprendre leur fonctionnement, les origines de la perte auditive et savoir comment la protéger et la corriger. Venez écouter et échanger autour de cette thématique avec le **Dr Patrick Nicollet, médecin spécialiste ORL** et **Jean-Philippe Jannolfo, audioprothésiste**.

- **Atelier « Alimentation, équilibre et plaisir » de 16h à 17h30**

Venez échanger sur le thème de l'alimentation avec **Chantal Boutet, diététicienne** : physiologie, nutrition, recettes gourmandes et digestes... avec une approche ludique et bienveillante, déjouez les idées reçues, retrouvez le plaisir de manger dans la conscience de vos besoins tant physiques qu'émotionnels, pour retrouver votre sérénité alimentaire !

