

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@mfar.fr
Tél. 06 46 79 23 69



#Rencontresanté



Ma santé, mon bien-être

RENCONTRE SANTÉ



Mardi 23
NOVEMBRE 2021
De 10h à 12h30
et de 13h30 à 17h30



Centre Jean XXIII
10 Chemin du Bray
74940 Annecy-le-Vieux
Accès par entrée Semnoz uniquement

Les partenaires :

Avec le soutien financier de la conférence des financeurs de la Haute-Savoie



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 **Anne Claude, 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.

• 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 un **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 « Cuissons santé, ou l'art de cuire sans nuire ! » de 10h15 à 11h45

Pourquoi cet intérêt pour le « cuisiner sain » ? Quelles sont les techniques de cuisine et les matériaux de cuisson qui respectent le mieux notre santé et préservent le mieux les propriétés nutritionnelles des aliments ? Faut-il manger tout vapeur ? Ou tout cru ? Au fond qu'est-ce qu'une juste cuisson ? Venez échanger autour de ces questions avec **Anne Claude, diététicienne**.

• Conférence « Amour et sexualité, en parler sans tabou » de 14h à 15h30

L'amour est une préoccupation de tous les âges. Un médecin gériatre et un psychologue du Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco vous inviteront à parler d'amour, de sentiment, de sexualité, de relations en couple et en famille dans la maturité et parfois dans la vieillesse.

• Conférence « En savoir plus sur ses oreilles » de 16h à 17h30

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 Nicolle, médecin spécialiste ORL** et **Jean-Philippe Jannolfo, audioprothésiste**.

