

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.

Ouverture des inscriptions le **23 août 2022**
Inscription obligatoire sur le site via le formulaire en ligne :

Cliquez-ici !

NB : pour les prises de RDV, il est nécessaire de s'inscrire de manière individuelle

Renseignements : 06 76 41 04 96



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ

Ma santé, mon bien-être

Réservée aux personnes de 60 ans et +



Mardi 27

SEPTEMBRE 2022

Accueil à partir de 9h45

De 10h à 12h30

et de 13h30 à 17h30



**Best Western
Alexander Park**

51 rue Alexander Fleming
73000 Chambéry

GRATUIT

Les partenaires :



Sans rendez-vous (EN ACCÈS LIBRE)



• Tests glycémiques, mesure de la tension artérielle

Venez tester votre glycémie et votre tension artérielle avec **Gaëlle Gentil, infirmière**. 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, etc. 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'initiation aux gestes qui sauvent

L'association **Alliance du Cœur Pays de Savoie**, vous propose d'échanger, de vous informer et de vous initier aux gestes qui sauvent.

• Espace d'informations et d'échanges pour « Bien vieillir »

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 préserver et prendre soin de vous !

• Informations sur les dépistages organisés 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)



• Test visuel

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.*

• Test auditif

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 « Le bien-être par le chant » de 10h à 11h

Venez découvrir et vous initier au chant avec **Véronique Natali, chanteuse, interprète & auteure-compositrice** dans un cadre bienveillant. Ce moment d'exploration ludique des fondamentaux permet d'améliorer le bien-être, de révéler sa voix dans le partage et le plaisir de manière intuitive. Chanter en groupe améliore la concentration, permet d'être plus présent à soi-même et ici le chant n'est pas une fin en soi mais une expérience. Osez, tout le monde est le bienvenu !

• Atelier « Le bien-être par la danse » de 11h15 à 12h15

Venez découvrir une initiation à la danse en solo, avec **Rodrigue Vieux, professeur de danse**. Les mouvements du corps sont protecteurs pour un vieillissement en bonne santé. La danse est un allié du bien vieillir en améliorant l'estime de soi, la condition physique en douceur, en stimulant les fonctions cognitives et en agissant sur le bien-être. Nous n'attendons pas une performance mais un beau moment de partage. Tout le monde est le bienvenu !

• Conférence « Vieillir en santé : santé mentale et vieillissement » de 14h à 16h

Quand le vieillissement soulève des interrogations : Qu'est-ce que le vieillissement ? Comment vieillir en santé ? Qu'entendons-nous par « *santé mentale* » ? Quand s'alerter et vers qui s'orienter ? Venez échanger autour de cette thématique avec **Véronique Ducretet, psychologue clinicienne**.

• Atelier d'initiation à la sophrologie de 16h15 à 17h15

La sophrologie est une méthode de développement personnel. Sa pratique régulière permet de développer de meilleures stratégies d'adaptation au stress et d'améliorer la qualité de vie, tant sur le plan personnel que professionnel. La sophrologie permet également de retrouver estime et confiance en soi et d'apprendre à cultiver le positif. Avec **Françoise Bollon, sophrologue**.

