

# 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.

**Inscription obligatoire** sur le site  
via le formulaire en ligne.  
Pour y accéder, scannez le QR code :  
ou **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 4**

**AVRIL 2023**

Accueil à partir de 9h45

De 10h à 12h30

et de 13h30 à 17h30



**Best Western  
Alexander Park**

51 rue Alexander Fleming  
73000 Chambéry

**Les partenaires :**

**ÉCOUTER VOIR**  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

**Carsat**  
Retraite & Santé  
au travail  
Rhône-Alpes

**ATOUTS  
PRÉVENTION**  
Rhône-Alpes

**DEPISTAGE  
DESCANCERS**  
Centre de coordination  
Auvergne-Rhône-Alpes

**Alliance  
du Cœur**  
Pays de Savoie



**GRATUIT**

## 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 **Anne Claude, 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

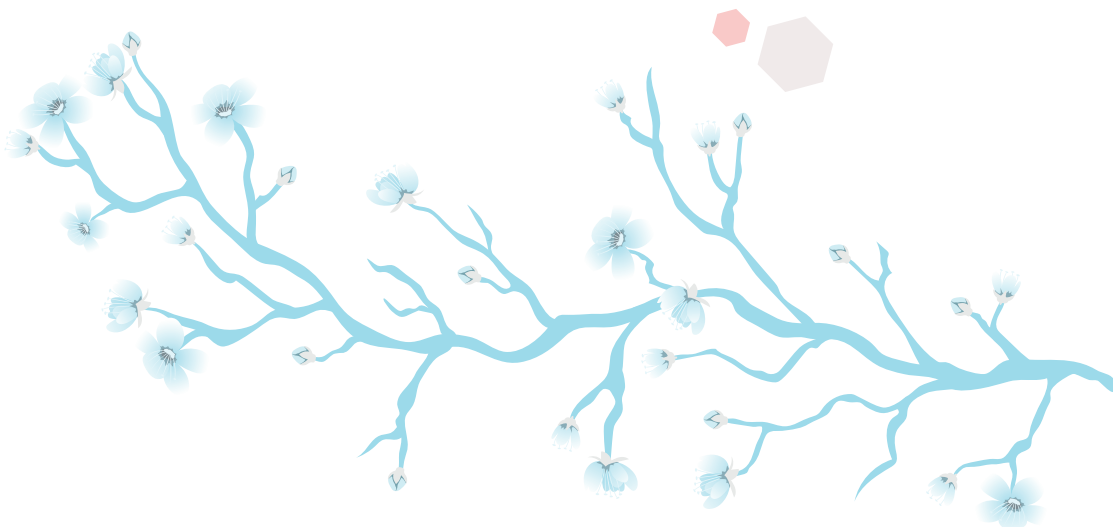
L'association **Alliance du Cœur Pays de Savoie**, vous propose d'échanger, de vous informer et de vous initier aux gestes qui sauvent.

### • 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 « Bien-être au quotidien et émotions »

de 10h à 11h30

Venez échanger sur la notion de bien-être émotionnel et venez découvrir comment savoir reconnaître et comprendre ses émotions, ses états émotionnels. Vous aurez également la possibilité d'expérimenter des techniques et éléments de régulation émotionnelle pour un mieux-être au quotidien, animé par **Véronique Ducrettet, psychologue**.

### • Conférence « Prévenir et soulager les douleurs au quotidien »

de 14h à 16h

Découvrez de quelle manière se crée la douleur, quelques techniques pour l'influencer et bénéficiez de conseils pour entretenir votre corps au quotidien. Animé par **Nicolas Bloy, kinésithérapeute et éducateur sportif**.

### • Atelier d'initiation « Optimiser sa respiration et se détendre »

de 16h15 à 17h30

Apprenez des techniques pour mieux respirer dans la vie de tous les jours, calmer votre stress, entretenir votre santé et bien plus encore ! Quelques exercices d'étirements et de mobilité suivis de techniques de respiration et de relaxation seront proposés. Animé par **Nicolas Bloy, kinésithérapeute et éducateur sportif**.