

# Ma santé, mon bien-être

Des ateliers, repérages,  
informations et spectacle  
théâtral sont proposés  
lors de cet événement.

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 +

Nouvelle  
formule !



Mardi 19  
MARS 2024

Accueil à partir de 9h30  
De 9h45 à 12h30  
et de 14h à 17h



Best Western  
Alexander Park

51 rue Alexander Fleming  
73000 Chambéry

Les partenaires :



GRATUIT

**MATIN • DE 9H45 À 12H30 • ACCUEIL À PARTIR DE 9H30**

## Sans rendez-vous (EN ACCÈS LIBRE)

### • Tests glycémiques, mesure de la tension artérielle

Venez tester votre glycémie et votre tension artérielle avec **Marine Toche, 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 !

## 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 • Des ressources pour le bien-être

→ Sur 2 créneaux, au choix : **9h45 à 11h00** ou **11h15 à 12h30**

Explorons ensemble les clés du bien-être après 60 ans ! Venez découvrir ce qui se cache derrière la notion de bien-être, et comment les recherches en psychologie positive nous apportent une boussole pour identifier ce qui contribue réellement à notre bonheur. Des expérimentations ludiques et des échanges rythmeront notre rencontre, pour repartir avec des ressources à utiliser au quotidien ! Animé par **Alice Coste, psychologue** avec la participation de la **Compagnie de théâtre AMADEUS ROCKET**.

## APRÈS-MIDI • ACCUEIL À PARTIR DE 13H45

## Spectacle théâtral (INSCRIPTION FORTEMENT RECOMMANDÉE)

→ De 14h à 16h, suivi d'une collation gourmande

**À l'abord'âge : vieillir en santé !** Un spectacle drôle et émouvant proposé par la **Compagnie de théâtre AMADEUS ROCKET**. Des extraits de situations vécues par les spectateurs seront joués et improvisés en direct sur la thématique du vieillissement et plus particulièrement sur le bien-être et la santé mentale. Le spectacle sera accompagné d'un débat animé par **Alice Coste, psychologue**.

