

## Sans rendez-vous (En accès libre)

### ☞ Conseils nutritionnels

Venez échanger sur votre alimentation avec Emilie Debard, **diététicienne**.

### ☞ Stand d'informations sur la santé bucco-dentaire

Venez échanger avec Catherine Motte responsable d'activité à la Mutualité Française ARA et Pauline Chassang infirmière au contrôle médical et dentaire de la MSA sur les gestes quotidiens d'hygiène et la nécessité d'un parcours de soin bucco-dentaire régulier.

### ☞ Stand d'informations sur la « santé du pied »

Venez échanger avec Christelle Philippe, pédicure – podologue sur l'importance de prendre soin de ses pieds.

### ☞ Stand d'informations sur les activités de loisirs, bénévolat et activités physiques

Les professionnels du DAHLIR seront là pour échanger avec vous et vous orienter sur des activités qui vous plaisent et vous conviennent.

### ☞ Stand de sensibilisation aux gestes qui sauvent

Les sapeurs-pompiers de l'UDSP 43 seront présents pour vous initier aux gestes de premiers secours.

### ☞ Espace d'informations et d'échanges

L'ARSEPT Auvergne vous propose des informations sur le bien-vieillir et d'échanger sur les bonnes pratiques quotidiennes pour prendre soin de vous ! La plateforme d'accompagnement et de répit des aidants familiaux et France Services seront présents à leurs côtés.



→ **14h00-15h30**

Marche intergénérationnelle encadrée par l'Association SIEL BLEU.

Départ à 14h du Complexe du Vourzet.

Parcours accessible à tous.

Des chaussures fermées et une tenue confortable sont recommandées.

La marche sera coupée d'une pause à mi-parcours.

**Nombre de places limité.**



## Sur inscription

### ☞ Tests visuels

Venez tester votre vision avec des **opticiens** 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 glycémiques, tension artérielle et cholestérol

Venez tester votre glycémie, votre tension artérielle et votre cholestérol auprès d'**infirmières**. Échangez et bénéficiez de conseils personnalisés !

### ☞ Tests de souffle

Venez mesurer votre souffle de façon à évaluer votre capacité respiratoire. Le **Comité Régional des Maladies Respiratoires Auvergne** sera là pour vous conseiller et vous orienter.

## ATELIERS D'INITIATION (Sur inscription)

### ☞ Découverte de techniques de bien-être :

→ Sur 3 créneaux au choix : **11h-11h30** ou **14h30-15h** ou **15h30-16h**

Venez profiter d'un moment de relaxation et de découverte des techniques d'auto-massage avec Isabelle Roche Sigaud.

### ☞ Activité physique

→ Sur 3 créneaux au choix : **10h10-10h30** ou **10h40-11h** ou **11h10-11h30**

Venez-vous initier aux bienfaits de l'activité physique par la pratique d'exercices ludiques et adaptés à vos capacités pour une reprise ou une continuité de la pratique tout en douceur avec l'Association SIEL Bleu.

### ☞ Initiation au Yoga du rire

→ Sur 5 créneaux au choix : **10h30-11h** ou **11h30-12h** ou **14h-14h30** ou **15h-15h30** ou **16h-16h30**

En combinant rire et respiration de yoga, cette technique apporte un grand nombre de bienfaits et une sensation de bien-être et de plaisir. Animé par Pascale Roux.



# Ma santé, mon bien-être

Des ateliers d'initiation, dépistages, informations, conseils et marche bleue sont proposés lors de cet évènement.

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



ÉCOUTER VOIR  
OPTIQUE MUTUALISTE



## RENCONTRE SANTÉ Ma santé, mon bien-être

Réservé aux personnes  
de 60 ans et plus



**Mardi 1er**  
**OCTOBRE 2024**  
De 10h à 17h

**Complexe  
du Vourzet**  
820 Coudenne  
43260 LANTRAC

Votre contact :  
**Evelyne Delanoue**  
Responsable Activité  
[e.delanoue@mfa.fr](mailto:e.delanoue@mfa.fr)  
04 71 46 80 81  
06 47 87 98 54



f t y  
#Rencontresanté

Lors de ce forum  
des professionnels  
seront à votre écoute  
tout au long de la journée.

A partir de 14h :  
**MARCHE BLEUE**  
encadrée par les  
professionnels de SIEL BLEU.  
Inscription obligatoire  
(cf détails au verso)

