

## Sans rendez-vous (En accès libre)

### STANDS D'INFORMATIONS

#### 👉 Nutrition :

Venez échanger sur votre alimentation avec **Marie Vigier, diététicienne**

#### 👉 Santé bucco-dentaire :

Venez échanger avec **Catherine Motte, Mutualité Française ARA** sur les gestes quotidiens d'hygiène et la nécessité d'un parcours de soin bucco-dentaire régulier.

#### 👉 Colorimétrie :

Venez tester les couleurs qui mettent en valeur votre teint avec **Samira Bourrel Conseillère en image**.

#### 👉 Bien vieillir :

L'**ARSEPT Auvergne** vous propose des informations sur les ressources existantes et les bonnes pratiques quotidiennes pour prendre soin de vous !

#### 👉 Aide aux aidants familiaux et professionnels :

A l'occasion de la Journée mondiale Alzheimer, venez échanger avec **France Alzheimer et Maladies Apparentées Chataigneraie**.

## Sur inscription (Fortement recommandée)

### DEPISTAGES

#### 👉 Visuels :

Testez votre vision avec des **opticiens mutualistes** (Réseau Écouter Voir), Pensez à apporter vos lunettes de vue, les tests permettent de déceler si votre correction a évolué ou non.

#### 👉 Glycémie, tension artérielle et cholestérol :

Testez votre glycémie, votre tension artérielle et votre cholestérol auprès de **Céline Issiot, infirmière**. Bénéficiez de conseils personnalisés !

#### 👉 Capacité respiratoire :

Mesurez votre souffle pour évaluer votre capacité respiratoire. Le **Comité Régional des Maladies Respiratoires Auvergne** vous conseillera.

## Ateliers d'initiation

(Sur inscription, places limitées)

#### 👉 Réflexologie plantaire et palmaire

→ Sur des créneaux individuels au choix de 30 mn

Participez à une séance découverte auprès de **Solange Loudière**.

#### 👉 Sophrologie

→ Sur 3 créneaux au choix : **11h-11h45** ou **14h-14h45** ou **16h-16h45**

Venez-vous initier aux bienfaits de la sophrologie auprès de **Laura Pons**.

#### 👉 Techniques d'automassage

→ Sur 3 créneaux au choix : **10h-10h40** ou **11h20-12h** ou **15h-15h40**

Venez-vous initier aux techniques d'auto-massage et de respiration pour soulager les tensions et douleurs avec **Samira Bourrel**.



## 👉 CONFERENCE A partir de 17h

### « Maladies neurodégénératives : les bienfaits de l'activité physique. »

Animée par le **Docteur ALMEIDA**, médecin gériatre, Directrice du Centre de prévention AGIRC ARCCO Auvergne.

CENTRE DE  
**PRÉVENTION**  
Agirc-Arrco

# Ma santé, mon bien-être

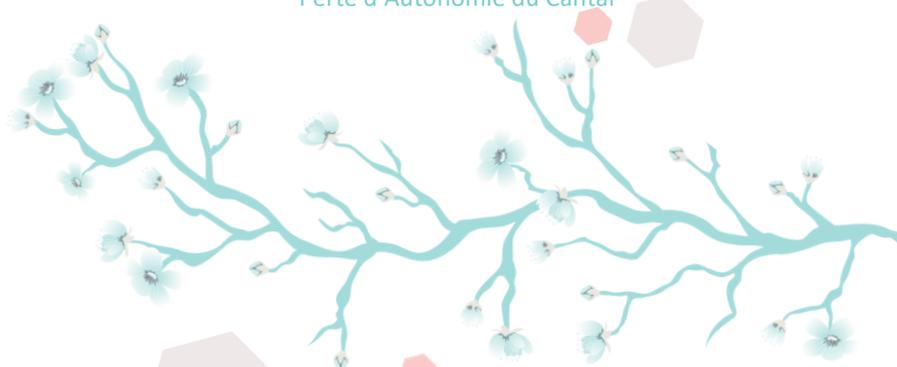
Espace Pierre Cabrespine - MAURS

Samedi 21 Septembre 2024

Ateliers d'initiation, repérages,  
informations, conseils et  
conférence sont proposés lors de  
cet évènement.

Entrée libre et gratuite.

Avec le soutien financier de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la  
Perte d'Autonomie du Cantal



RENCONTRE SANTÉ

# Ma santé, mon bien-être

Personnes de 60 ans et plus



**Samedi 21  
SEPTEMBRE 2024**

10h à 19h



**Espace Pierre  
Cabrespine**

7, Avenue de Bagnac

**MAURS**

Votre contact :

**Evelyne Delanoue**

Responsable Activité

[e.delanoue@mfara.fr](mailto:e.delanoue@mfara.fr)

04 71 46 80 81

06 47 87 98 54



#Rencontresanté

Des professionnels  
à votre écoute  
tout au long de la journée.

A partir de 17h :  
**CONFERENCE**

Animée par Dr ALMEIDA,  
Médecin, Directrice  
du centre de Prévention  
AGIRC ARCCO Auvergne.

