

Ma santé, mon bien-être

Des ateliers, repérages,
informations et un 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 !**



Renseignements :
T. 06 24 69 48 25 / contact_inscription@mfara.fr

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

Venir en bus : arrêt **Chemin des Burnet** desservi par la **ligne 2** (ONDEA Grand Lac).



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ

Ma santé, mon bien-être

Réservée aux personnes de 60 ans et +



Mardi 18
MARS 2025
De 9h45 à 12h30
et de 14h à 16h30



Villa Marlioz
15 montée de Marlioz
73100 Aix-les-Bains

Les partenaires :

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc et arcco

Carsat
Rhône-Alpes



cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

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

**ATOUTS
PRÉVENTION**
Rhône-Alpes

**Alliance
du Cœur**
Pays de Savoie

**itinéraires
de
santé**

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 autour du « Bien vieillir »

Atouts prévention Rhône-Alpes vous propose des informations sur les aides individuelles et leurs actions collectives autour du « Bien vieillir ». Vous aurez aussi la possibilité de remplir un questionnaire d'auto-évaluation sur la prévention en santé.

L'**Agirc-Arrco** à vos côtés, venez découvrir les aides individuelles et les dispositifs de prévention et d'accompagnement qui vous sont offerts.

Itinéraires de Santé vous proposent des informations sur les ressources existantes propres à chacun de ces dispositifs et d'échanger sur les bonnes pratiques au quotidien pour bien vivre votre retraite, vous préserver et prendre soin de vous !

• Informations sur le dépistage organisé 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 (LIEN ET QR CODE AU DOS)

• 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).

ATELIER • Les liens étroits entre alimentation et émotions

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

« *Un carré de chocolat pour me reconforter...* ». Cela pourrait très bien se passer, pourtant ça dérape ! Au cours de cet atelier, explorons ensemble les ressorts de notre rapport émotionnel à la nourriture, découvrons le mécanisme des craquages et des compulsions, et repartons avec des clés pour accueillir vos émotions et gérer les écarts avec plus de sérénité et de douceur pour vous-même. Animé par **Anne Claude, diététicienne**.

APRÈS-MIDI • DE 14H À 16H30 • ACCUEIL À PARTIR DE 13H45

Spectacle théâtral (SUR INSCRIPTION)

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

Viellir en santé et à sa façon ! Un spectacle drôle et émouvant proposé par la **Compagnie de théâtre AMADEUS ROCKET** sur la thématique du vieillissement. Des extraits de situations vécues par les spectateurs seront joués et improvisés en direct pour inviter chacun à poser un regard différent sur son propre vieillissement, avec ses réalités physiologiques, mentales et sociales, et à réaliser que vieillir autrement est possible. Le spectacle sera accompagné d'un débat animé par **Alice Coste, psychologue**.