

POSSIBILITÉ DE DÉJEUNER SUR PLACE

Sur réservation, **au plus tard le mercredi 20 novembre 2019**,
directement auprès du centre Jean XXIII au **04 50 23 13 72** (de 8h à 17h)

Menu du jour à 17,50 €

Terrine de légumes
Poisson du jour sauce citronnée, accompagnement de saison
Salade de fruits
Café / Thé

Déjeuner à régler sur place

ACCÈS



- 1 Accueil
- 2 Entrée Semnoz conseillée
- A Parking haut
- B Parking bas

CONTACT ET INSCRIPTION

Stéphanie Le Bréquier
contact_prevention@mfar.fr
N° Tél. **04 78 41 22 50**



Rencontre santé

MA SANTÉ, MON BIEN-ÊTRE !

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



Jeudi

28 novembre 2019

de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Centre Jean XXIII
10 Chemin du Bray
74940 Annecy-le-Vieux

Avec le soutien financier de la conférence
des financeurs de la Haute-Savoie



Des ateliers, conférences, initiations, repérages et informations sont proposés tout au long de cette journée.

SANS RENDEZ-VOUS, EN ACCÈS LIBRE

• Tests glycémiques, mesure de la tension artérielle

Venez tester votre glycémie et votre tension artérielle avec **Frédérique Lecomte**, infirmière libérale. Échanger et bénéficier de conseils personnalisés !

• Conseils nutritionnels avec une diététicienne

Venez échanger sur votre alimentation avec **Anne Claude**, diététicienne : physiologie, nutrition, recettes gourmandes et digestes... 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 sur les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont de plus en plus reconnues pour leurs bienfaits sur notre santé mais également sur notre bien-être. Venez échanger avec **Françoise Goin**, chargée de prévention, autour de l'utilisation, de leurs rôles et des bienfaits des huiles essentielles !

• Parcours prévention !

Atouts prévention Rhône-Alpes vous propose son parcours de prévention en mouvement : un parcours ludique pour échanger sur les bonnes pratiques au quotidien pour bien vivre votre retraite, vous préservez et prendre soin de vous !

• Art-Thérapie de 10h00 à 12h30

Venez échanger avec **Corinne Bertrand**, Art thérapeute et comprendre le concept de l'Art-Thérapie : les indications, les bénéfices attendus et observés, et les domaines d'application. Vous pourrez autour de divers médiums, expérimenter des protocoles artistiques d'accompagnements et mieux comprendre comment la création agit.

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**, 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** et **Jean-Philippe Jannolfo**, audioprothésiste, 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 **Valérie Galline** !

• Le bien-être par les plantes de 10h00 à 11h10 et de 11h20 à 12h30

Composez votre mélange de plantes avec **Laura Dalla Costa** de l'herboristerie Brin d'herbe sur le thème du sommeil. Repartez avec votre tisane et de nombreux conseils personnalisés en herboristerie, aromathérapie, gemmothérapie et Ayurveda !

• Art-Thérapie : Prendre soin de soi par l'art ! de 14h00 à 16h00

Venez, seul(e) ou accompagné(e), vivre l'expérience étonnante de la création auprès de **Corinne Bertrand**, Art thérapeute. Les Ateliers « *Surprises & Inédits* » vous plongent dans une expérience unique. Aucune compétence artistique n'est requise. Venez avec votre imagination, votre curiosité et laissez-vous surprendre. Ces ateliers feront de votre âge un atout.

• Conférence « Découvrir la cohérence cardiaque » de 10h15 à 11h45

La cohérence cardiaque est une pratique de gestion du stress et des émotions. Les exercices sont basés sur la respiration pour ralentir le rythme cardiaque afin de réguler son stress, son anxiété. Venez découvrir et pratiquer ces exercices de cohérence cardiaque avec **Louis Pellegrin**, coach Sport-Santé et praticien en cohérence cardiaque !

• Conférence « Prendre soin de l'intestin : pourquoi, comment ? » de 14h à 15h30

Comment faire pour rester en bonne santé ? Entre l'assiette et l'intestin, qui a le pouvoir de nous maintenir en forme ? Les recherches scientifiques mettent aujourd'hui en évidence de nombreuses interactions entre l'intestin et l'organisme dans son ensemble. Il est au carrefour de la digestion, de l'assimilation, du système immunitaire. Très riche en neurones, capable de synthétiser de nombreuses substances, interlocuteur privilégié du cerveau, il peut ainsi être le « responsable silencieux » de nombreux troubles. L'intestin, maillon faible ou maillon fort de notre santé ? Conférence animée par **Françoise Goin**, chargée de prévention.

• Conférence « Gestion du stress et des émotions » de 16h à 17h30

Chacun d'entre nous est concerné par le stress de manière plus ou moins permanente et intense. Le stress est un phénomène d'adaptation du corps qui nous permet de réagir à notre environnement. À petite dose, le stress peut être bénéfique et permet d'affronter des situations difficiles. Lorsqu'il devient chronique, le stress peut avoir des effets néfastes sur le bien-être psychique, mental, émotionnel et sur la santé (maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension, etc.). Cette conférence animée par **Béatrice Milla**, sophrologue, vous permettra d'avoir des clefs pour comprendre le stress afin de mieux le gérer !