

GRATUIT

60 ans et plus

Inscription obligatoire avant le
13 septembre auprès de :

Fanny Bordier

02 54 70 50 76

fanny.bordier@murec.fr

PLUS D'INFOS SUR

centrevaldeloire.mutualite.fr

Les partenaires :



Action financée par la conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes
âgées de l'Indre et la Carsat.



#RDVrepérage



Mutualité Française
Centre-Val de Loire
Union régionale régie
par le livre I du Code
de la Mutualité - N°
Siren 333 645 034 /



Santé
VOUS
bien



Mardi 17

SEPTEMBRE 2024

9h30 à 17h



Espace Jean Frappat
Rue de la Grenouille
ARGENTON-SUR-CREUSE



STANDS ET DÉPISTAGES (VISION, AUDITION, GLYCÉMIE, TENSION),
ANIMÉS PAR DES PROFESSIONNELS TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE !

Envie de faire le point sur votre santé ? Votre équilibre ? Venez profiter d'un bilan gratuit !

À l'occasion de cette journée, nous vous proposons de bénéficier de la présence de plusieurs professionnels de santé (audioprothésiste, opticien, infirmier, etc.) et de chargé.e.s de missions en santé publique afin d'échanger sur différentes thématiques et de réaliser des tests de repérages (vision, audition, glycémie, tension, etc.).

Vous pourrez également découvrir l'ensemble des ateliers santé qui vous seront proposés dans les mois à venir.



La prévention des chutes étant une priorité de santé au niveau national, nous mettons tout en oeuvre pour favoriser votre autonomie.

Santé VOUS bien

vosre santé personnalisée!

Adapter votre logement, vous alimenter de manière adaptée, stimuler votre mémoire ou encore conserver votre mobilité sont des sujets qui vous intéressent ?

Venez participer à nos ateliers santé !

Collectifs et animés par des professionnels, ces ateliers vous proposent d'aborder plusieurs thématiques. Composez le parcours d'ateliers qui vous correspond le mieux selon vos besoins et vos envies :



Atelier Habitat
Adapter son logement à ses besoins au cours de la vie.



Atelier Gym prévention
Prévenir les chutes et leurs conséquences



Atelier Sommeil
Avoir les clés pour un sommeil réparateur et de qualité.



Atelier Alimentation
Pour une alimentation adaptée aux besoins et rythmes de vie



Atelier Médicament
Conseils pour le bon usage et éviter les interactions.



Atelier Bien-être
Podologie, sophrologie, art-thérapie, marche nordique...

Détails des ateliers pour mieux vous organiser!

Thématiques	Dates et horaires
Sommeil et sophrologie	Jeudi 10 octobre 2024 10h à 12h
Bien-être Tai Chi Chuan	Mardi 15 octobre 2024 10h à 12h
J'adapte mon habitat	Vendredi 18 octobre 2024 10h à 12h
Le bon usage des médicaments	Mardi 05 novembre 2024 10h à 12h
Gym'Prévention	14 séances, les lundis 4, 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre 2024, 6, 13, 20 et 27 janvier, 3 et 24 février, 3 et 10 mars 2025 10h à 11h
Conseils alimentation	5 séances, les mardis 12, 19 et 26 novembre, 30 et 10 décembre 2024 10h à 12h