

GRATUIT

60 ans et plus

Inscription obligatoire avant le
12 avril auprès de :

Céline Grandjean-Leddet

02 54 70 59 81

celine.grandjean@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 du Loir-et-Cher 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



Vendredi 18

AVRIL 2024

9h30 à 17h



Espace Chavil
Rue des Poussetières
CHAILLES



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** votre 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
Gym'prévention	14 séances les lundis du 16 septembre au 20 janvier 2024 Hors vacances scolaires et jours fériés 15 h à 16 h
Conseils alimentation	5 séances les vendredis du 24 mai au 28 juin 2024 14 h à 16 h - <i>sauf le 7 juin</i>
J'adapte mon habitat	Jeudi 26 septembre 2024 10 h à 12 h
Le bon usage des médicaments	Jeudi 3 octobre 2024 10 h à 12 h
Bien-être Soins esthétiques	Jeudi 10 octobre 2024 10 h à 12 h
Sommeil et sophrologie	Jeudi 17 octobre 2024 10 h à 12 h