

CENTRE DE
CONGRÈS
SAINT-ÉTIENNE

20 ET 21
NOVEMBRE
2023



PROGRAMME

ATELIERS DE

PRÉVENTION

PRÉSENTATION DES ATELIERS DE PRÉVENTION

COMMENT ACCÉDER A TOUTES VOS DÉMARCHES SANTÉ EN LIGNE ? - AÉSIO MUTUELLE

Ateliers pour des séniors souhaitant mieux utiliser les outils numériques et les services de santé en ligne. Une initiation qui permet de découvrir le numérique, de gérer les données médicales, interagir avec des professionnels de santé à distance et bénéficier de services de télémédecine.

Peu de théorie, beaucoup de pratique.

Objectif : rendre ces publics autonomes, créer un compte pour un accès internet aux services publics, de télécharger des applications santé.....

Venir avec sa tablette ou son smartphone

20 places / séance



LUNDI 20 NOVEMBRE

SEANCE 1 : 13H30 À 14H30

SEANCE 2 : 14H45 À 15H45

MARDI 21 NOVEMBRE

SEANCE : 9H30 À 10H30

RESTEZ GOURMANDS - L'ALIMENTATION COMME FACTEUR DE MAINTIEN À DOMICILE - AIMV

L'objectif de cet atelier est de prévenir de la dénutrition en sensibilisant les participants aux besoins nutritionnels et lutter contre les idées reçues de l'alimentation.

Amélie HARCAUT, diététicienne de formation, s'appuiera sur son expérience professionnelle, notamment en milieu hospitalier pour informer et échanger avec les participants à travers un jeu de questions-réponses. Avec l'avancée en âge, et le risque de pluri-pathologies, s'alimenter doit rester une priorité de santé et une source de plaisir quotidienne : Comment bien se nourrir ? Quels sont les nutriments indispensables ? Comment varier son alimentation ? Comment adapter ses repas ? Pourquoi s'autoriser à prendre des collations dans la journée ? Comment garder le plaisir de manger ?

Autant de questions qui trouveront des réponses pratiques et permettront aux participants de partir avec plein de conseils utiles et des idées de repas et collations, mais aussi d'être particulièrement sensibilisés aux conséquences sur la santé d'une alimentation non adaptée.

15 places / séance



LUNDI 20 NOVEMBRE

SEANCE 1 : 13H30 À 14H30

SEANCE 2 : 14H45 À 15H45

MARDI 21 NOVEMBRE

SEANCE : 9H30 À 10H30

PRÉSENTATION DES ATELIERS DE PRÉVENTION

L'ÉQUILIBRE EN BOUGEANT - ATOUS PRÉVENTION RHÔNE-ALPES

Mieux repérer les signes principaux qui augmentent le risque de chute et s'approprier les solutions qui favorisent l'équilibre. Alternance d'apports théoriques et d'exercices physiques simples dans une ambiance conviviale.

20 places / séance



MARDI 21 NOVEMBRE

SEANCE : 9H30 À 10H30

ATELIER MNÉMOTRICITÉ - CARSAT RHÔNE-ALPES

Cet atelier permet de prendre conscience de tous les moments où la mémoire est en action au travers d'activités motrices et d'exercices ludiques.

20 places / séance



LUNDI 20 NOVEMBRE

SEANCE 1 : 13H30 À 14H30

SEANCE 2 : 14H45 À 15H45

PRENEZ SOIN DE VOUS : TESTEZ-VOUS ! - CARSAT/AGIRC ARRCO

Un parcours vous sera proposé en 2 étapes afin de vous permettre d'initier un bilan global personnalisé en prévention.

En préambule une présentation de l'atelier et de l'approche attentionnée proposée par la Carsat Rhône-Alpes et l'Agirc-Arrco sera réalisée puis vous serez amené à :

- Compléter un questionnaire d'auto-évaluation afin d'identifier vos points forts et ceux à améliorer autour de votre mode de vie et
- Rencontrer un médecin pour une première analyse et proposition de prise de rendez-vous pour la réalisation d'un bilan en prévention autour du vieillir en santé dans un des centres de prévention AGIRC-ARRCO.

25 places / séance



LUNDI 20 NOVEMBRE

SEANCE : 13H30 À 15H45

MARDI 21 NOVEMBRE

SEANCE : 9H30 À 11H

PRÉSENTATION DES ATELIERS DE PRÉVENTION

STIMULIBRE : UNE PRÉVENTION DES CHUTES DYNAMIQUE - K3W

Venez découvrir nos ateliers Stimulibre : novateurs, animés par des Kinésithérapeutes et vérifiés par la Science. De plus, ces programmes ont été validés par des médecins gériatologues, des kinésithérapeutes et des nutritionnistes.

Durant cet atelier d'une heure vous aurez le loisir de participer à une séance complète comprenant du renforcement musculaire accessible à tous, des ateliers d'équilibre et des conseils nutritionnels. Le tout dans la même séance car les différentes thématiques s'articulent entre elles.

Il ne s'agit pas d'un atelier d'équilibre classique, mais bien d'un atelier Stimulibre.

L'objectif ? Très simple :

Vous permettre de maintenir ou d'améliorer vos capacités physiques et ainsi de diminuer votre risque de chute.

Mais évidemment, on va le faire de manière ludique et dynamique.

20 places / séance



LUNDI 20 NOVEMBRE

SEANCE 1 : 13H30 À 14H30

SEANCE 2 : 14H45 À 15H45

MARDI 21 NOVEMBRE

SEANCE : 9H30 À 10H30

L'INSUFFISANCE CARDIAQUE, SAVOIR LA RECONNAITRE POUR MIEUX LA PRENDRE EN CHARGE ! - CENTRE D'EXAMENS DE SANTÉ - CPAM LOIRE

L'insuffisance cardiaque touche en France 1,5 million de personnes. Chaque année, plus de 200 000 d'entre elles sont hospitalisées pour cette pathologie et plus de 70 000 décès y sont associés.

Méconnue, 400 000 et 700 000 personnes ignorent en souffrir.

L'objectif de cet atelier interactif est de vous faire comprendre et connaître les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque pour permettre un diagnostic et une prise en charge précoce, avant qu'elle ne s'aggrave et que des complications apparaissent.

20 places / séance



LUNDI 20 NOVEMBRE

SEANCE 1 : 13H30 À 14H30

SEANCE 2 : 14H45 À 15H45

MARDI 21 NOVEMBRE

SEANCE : 9H30 À 10H30

PRÉSENTATION DES ATELIERS DE PRÉVENTION

RETRAITE : VENEZ DÉCRYPTER LA RÉFORME ET DÉCOUVRIR L'ACCOMPAGNEMENT DES CAISSES DE RETRAITE POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE - CARSAT/AGIRC ARRCO

La Carsat Rhône-Alpes et l'Agirc-Arcco vous aident à décrypter la réforme des retraites et l'impact des évolutions sur votre situation.

Vous découvrirez également comment les caisses de retraite vous accompagnent pour passer le cap de cette nouvelle étape de vie et trouver les leviers pour bien vivre votre retraite.

50 places / séance



LUNDI 20 NOVEMBRE

SEANCE 1 : 13H30 À 14H15

SEANCE 2 : 14H45 À 15H30

SEANCE 3 : 16H15 - 17H00

MARDI 21 NOVEMBRE

SEANCE 1 : 9H30 - 10H15

SEANCE 2 : 10H30 - 11H15

SEANCE 3 : 11H30 - 12H15

