



## L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE Février à juin 2022

### ► Bien vieillir

#### « Sommeil de A à Zzz »

Atelier sur le sommeil en 3 séances.

- Les jeudis du 7/04 au 5/05 de 10 h à 12 h, à Chalon sur Saône
- À partir de 55 ans



#### « Ateliers Bons Jours »

En partenariat avec le GIEIMPA proposition d'ateliers pour préserver l'autonomie des personnes âgées.

- Ateliers sur tout le territoire Bourgogne Franche-Comté

#### « Question de Sens »

Savez-vous que préserver ses cinq sens, c'est préserver sa santé ? Savez-vous comment limiter leur altération ? Vue, ouïe, goût, odorat et toucher permettent de capter les informations nécessaires à la survie de l'individu et à la constante adaptation à son environnement. Par exemple, le corps ne peut pas se nourrir et se mouvoir sans faire appel à ses sens. Durant cet atelier, vous découvrirez comment évoluent les sens au fil de l'âge et comment les préserver. Vous pourrez également tester votre vue, votre audition et vous fixer un objectif santé.

- Ateliers de 7 séances à Dijon à partir d'avril

### ► Santé globale

#### « 1 000 premiers jours, là où tout commence »

Conférence de présentation suivie d'ateliers collectifs

abordant les grandes étapes de la vie d'un nourrisson jusqu'au 2 ans de l'enfant.

- En visioconférence, le 12 mars de 10 h à 12 h - conférence d'ouverture
- En visioconférence, les ateliers collectifs et les séances individuelles

#### « Du stress à la sérénité »

Le stress fait partie de la vie, nous y sommes tous confrontés. Il peut parfois être positif et permettre de devenir une source de motivation et d'énergie. Mais dans certains cas, il peut être anxiogène et difficile à vivre.

- Ateliers de trois séances qui abordent différentes techniques pour mieux gérer son stress au quotidien.
- Ateliers collectifs à partir d'avril à Auxerre

#### « C'est parti pour mon défi santé »

Action de prévention proposée dans le cadre du partenariat ENEDIS et médecine du travail Chalon sur Saône, qui propose des rendez-vous santé en entreprise.

- Ateliers collectifs en février et mars



### ► Santé environnementale

#### « Quand la tique attaque ! Tout savoir sur la maladie de Lyme »

Visioconférence animée par le Docteur Raffetin, avec proposition d'une séance collective en partenariat avec la





## L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE Février à juin 2022

section de randonnées pédestres de la CMCAS.  
Tous les aspects de maladie de Lyme seront abordés pour savoir comment s'en protéger, repérer les premiers symptômes, les traitements et les prises en charges après diagnostics.

- **Visioconférence et séance collective au cours des mois de mai et juin.**



### ► Cancers

« Cancers & dépistages organisés : parlons-en ! »

Le dépistage du cancer colorectal : pourquoi, pour qui, quand, comment...? Les réponses à toutes vos questions !

- **Mars bleu, campagne de promotion du dépistage organisé du cancer colorectal relayée dans les communes en partenariat avec l'assurance maladie.**

