



L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE Avril à juin 2021

► Bien vieillir

Nouveau : « un parcours santé, des réflexes clés »

Journée d'informations collectives suivie d'entretiens individuels sur l'audition, la vue, le diabète et l'hypertension artérielle.

- À Nantes, les 6, 13/04 et 4/05, de 10h à 12h
- Pour les assurés du bassin nantais âgés de 65 à 80 ans

« J'ai la mémoire qui flanche ? »

Préserver et maintenir vos capacités d'attention et de concentration. Apports de techniques et de méthodes concrètes pour mieux mémoriser et connaître le fonctionnement de notre cerveau.

- En visioconférence, les 5, 12, 19/05, de 10h30 à 12h
- Atelier de 3 séances animé par un expert
- Pour les assurés pensionnés des départements 53, 72, 85 et 49



« L'art du Bien Vieillir : les remèdes à l'usure »

Acquérir les moyens de s'adapter aux altérations physiques et cognitives liées au vieillissement pour préserver son autonomie et sa mobilité

- À Olonne sur Mer, les 10, 19, 31/05 et 9/06, de 10h à 12h et de 14h à 16h
- 7 séances animées par 5 professionnels de santé
- Pour les assurés du bassin olonnais âgés de 60 à 80 ans
- À Saint-Nazaire, les 24, 31/05, 9, 14, 21, 28/06 et le 5/07 de 10h à 12h
- 7 séances animées par 5 professionnels de santé
- Pour les assurés du bassin de Saint-Nazaire âgés de 60 à 80 ans

« Gardez les pieds sur terre ! »

Maintenir et développer son équilibre par l'activité physique. Exercices de renforcement musculaire, conseils et marche nordique au programme !

- À Nantes, les 16, 23 et 30/05 de 14h à 15h
- Atelier de 3 séances animé par un coach
- Pour les assurés nantais et agglomération

► Vaccination

« La vaccination : infos-intox ! »

Démêler les idées reçues sur les vaccinations et connaître le nouveau calendrier vaccinal

- Le 28/04 de 18h à 19h30
- Animée pour un Docteur de l'Institut Pasteur
- Pour tous les assurés des Pays de la Loire

► Maladies cardiovasculaires

« Être acteur de la santé de son cœur »

Renforcer et acquérir de nouvelles connaissances sur les facteurs protecteurs et de risque des maladies cardiovasculaires

- En visioconférence, les 4, 11, 25/04 et 2/05 de 10h à 11h30
- 4 séances animées par une intervenante de





L'ACTU PRÉVENTION DE VOTRE ANTENNE

Avril à juin 2021

- l'association Brain Up
- Pour les assurés vendéens de 60 à 80 ans

▣ Alimentation

« Info-intox sur l'alimentation »

Interroger les savoirs et habitudes alimentaires, découvrir les bases d'une alimentation équilibrée, délivrer des astuces pour varier les repas, sensibiliser sur les allégations nutritionnelles.

- **En visioconférence, les 3, 10 et 17/05, de 18h à 19h30**
- 3 séances animées par une diététicienne-nutritionniste
- Pour les assurés actifs de la Loire-Atlantique et du Maine-et-Loire



▣ Audition

Dépistage de l'audition : Service + Camieg

Venez vérifier votre audition ! Rencontrez de manière individuelle un audioprothésiste et profitez d'un échange avec une conseillère Camieg.

- **À Laval, le 7/04, de 9h à 12h**
- 2 entretiens individuels de 20 mn chacun
- Pour les assurés du bassin lavallois âgés de 55 à 75 ans

- **À La Roche sur Yon, le 16/06, de 9h à 12h**
- 2 entretiens individuels de 20 mn chacun

- Pour les assurés du bassin yonnais âgés de 55 à 80 ans

▣ Maladies chroniques

« Il n'est jamais trop tôt pour préserver son dos »

Renforcer ses connaissances sur la biodynamique du dos et expérimenter des pratiques permettant de préserver son capital-santé.

- **À Cholet, les 1, 8 et 15/06, de 10h30 à 12h**
- 3 séances animées par un kinésithérapeute
- Pour les assurés du bassin choletais de 60 à 75 ans

