

PROGRAMME

LES TEMPS FORTS DE LA JOURNÉE

PRÉVENTION SANTÉ



Conseil départemental 06 /Mon voisin 06
Plan Départemental d'Aide aux Aidants
Mutualité Française Sud
Association JAMALV (accompagnement et soutien)
FEPEM (conseil particulier employeur)
Caisses de retraite (AGIRC-ARCCO/CARSAT)
ASPET PACA/CORSE
Gestes de 1^{ers} secours
Ergothérapie

DÉPISTAGES

Dépistage Diabète et tension artérielle
Dépistage visuel
Analyse de la marche et prévention des chutes
Activité Physique Adaptée
Mémoire
Diététique et alimentation



BIEN-ÊTRE VIE QUOTIDIENNE



Shiatsu / Sophrologie
Réflexologie / Yoga
Relaxation et Automassage
Lien social et vie affective
Santé naturelle
Numérique
Voyages virtuels
Prévention routière
MPVB (la santé par le chant)

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Tout au long de la journée, découvrez diverses animations et démonstrations autour de la santé et du bien-être

10h30-11h

MARCHE NORDIQUE

Initiation à la marche nordique. Venez découvrir tous les bienfaits de cette activité sportive encadrée par un enseignant en activité physique adaptée.

10h45-11h

ERGOTHERAPIE

Comment bien aménager son logement et améliorer son autonomie ? animée par un ergothérapeute

11h30-11h45

GESTES DE 1^{ers} SECOURS

Initiation. Savoir agir en cas d'accident (protéger, alerter, secourir). Animée par un formateur sapeur-pompier.

14h-14h15

SOPHROLOGIE

Exercices et techniques pour gérer le stress, apprendre à relâcher les tensions physiques et mentales. Animée par une sophrologue.

14h30-14h45

NUTRITION & ACTIVITE PHYSIQUE

"Bien manger bien bouger au quotidien - Les clefs d'une bonne santé !" Venez tester le vélo à smoothie ! Animée par une diététicienne et un coach en activité physique adapté.

14h45-15h

RELAXATION ET AUTOMASSAGE

"Les doigts de fées" Découvrez les gestes de base de l'automassage (posture et respiration). Animée par une praticienne certifiée en massage de bien-être.

15h15-15h30

YOGA DU SON

Exercices et techniques pour favoriser son épanouissement personnel. Animée par un professeur de Yoga.