

LES RENCONTRES CAFÉ SANTÉ

« Vivre en santé
après 60 ans »



Carsat Retraite
& Santé
au travail
Pays de la Loire



SÈVREMOINE
Commune nouvelle

ma santé
famille
retraite
services
L'essentiel & plus encore


malakoff médéric


Groupe **AGRICA**

« *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* »

- Définition de l'OMS -

LES RENCONTRES CAFÉ-SANTÉ, CE SONT :

- ✓ Des espaces d'échanges conviviaux
- ✓ Un partage d'expériences
- ✓ Des rencontres en petits groupes pour faciliter les échanges
- ✓ Un programme proposé tout au long de l'année

DES INFORMATIONS, DES ATELIERS ET DES ÉCHANGES SUR :



L'alimentation :

Apprendre à concilier santé et plaisirs alimentaires ; savoir se nourrir pour rester en forme. Et s'essayer à des recettes saveurs et santé



Les gestes de premiers secours :

Savoir repérer les signes de malaise, alerter, intervenir, secourir de manière adaptée...

➡ Pour chaque thème, 2 rencontres

LES RENCONTRES CAFÉ-SANTÉ SONT ANIMÉES PAR :

- ✓ des professionnels du Centre Social Indigo
- ✓ des professionnels de la santé et du bien-être, du territoire
- ✓ et par VOUS, à travers vos expériences, vos témoignages



POUR PARTICIPER :

- ✓ C'est **gratuit**
 - ✓ Il faut s'**inscrire**
- (participation aux 2 dates par thème)

Les activités physiques :

Comprendre les effets des activités physiques sur la santé, le bien-être et s'essayer



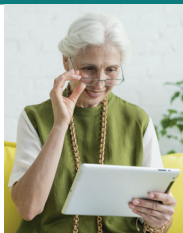
Bien-être :

S'interroger sur ce qui permet de se sentir en bonne santé et découvrir la réflexologie et la sophrologie



Santé et numérique :

Mieux comprendre le dossier médical partagé, les plateformes de rendez-vous, les applications et sites d'information médicale ou la télé-médecine



permettent de comprendre et d'essayer



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Centre Social Indigo
22 rue Jules Verne
Saint Macaire-en-Mauges
49450 SÈVREMOINE
02.41.49.06.49
centresocialindigo@gmail.com
 Centre Social Indigo

AGENDA DES ATELIERS

**VENDREDIS 27 SEPTEMBRE
ET 18 OCTOBRE 2019**



Du plaisir dans l'assiette...

Apprendre à concilier santé et plaisirs alimentaires ; savoir se nourrir pour rester en forme. Et s'essayer à des recettes saveurs et santé.

*Intervenants : Françoise Bertrand (diététicienne)
& Yannick Sauzereau (restaurateur)*

-  Maison des Arres - St Crespin (27 septembre)
-  Restaurant La cantine - St Germain (18 octobre)
-  15h - 17h30

VENDREDIS 15 ET 29 NOVEMBRE



Se former aux gestes de 1^{ers} secours...

Savoir repérer les signes de malaise, alerter, intervenir, secourir de manière adaptée...

Intervenante : Noëlle Martin (infirmière-pompier)

-  Maison des Arres - St Crespin
-  15h - 17h30



*Ces rencontres sont co-animées en partenariat
avec la Maison de Santé pluriprofessionnelle (Dr Guérin)
et le Centre Social Indigo*

VENDREDIS 17 ET 31 JANVIER 2020



Oser bouger...

Comprendre les effets des activités physiques sur la santé, le bien-être et s'essayer.

Intervenant : Association Profession Sports et loisirs 🕒 15h - 17h30

🏠 Maison des Arres & salle de sports - St Crespin

VENDREDIS 13 ET 27 MARS



Bien dans son corps, bien dans sa tête...

S'interroger sur ce qui permet de se sentir en bonne santé et découvrir la réflexologie et la sophrologie.

Intervenantes : Sophie Auvinet (réflexologue) et Morgane Sez nec (sophrologue)

🏠 Maison des Arres - St Crespin 🕒 15h - 17h30

VENDREDIS 15 ET 29 MAI



La santé en « tablette »...

Mieux comprendre le dossier médical partagé, les plateformes de rendez-vous, les applications et sites d'information médicale ou la télé-médecine.

Intervenants : Xavier Guérin (médecin) et Anne Guillemot (pharmacienne)

🏠 Maison des Arres - St Crespin 🕒 15h - 17h30

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES :

22 rue Jules Verne, St Macaire-en-Mauges 49450 SÈVREMOINE
02.41.49.06.49 - centresocialindigo@gmail.com