

# 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



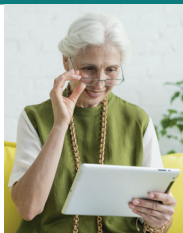
### Bien-être :

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<sup>ers</sup> 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