

# Les Ateliers de l'ESPACE CONSEIL SANTÉ

En partenariat avec :



## Vendredi 1<sup>er</sup> mars 2019



10h30-11h00 **Tout savoir sur le Dossier Médical Partagé**  
par Mme. VIVIES et Mme. DROUET, Responsables de la CPAM d'ILLE ET VILAINE

11h00-11h30 **Et si votre cholestérol était héréditaire ?**  
par M. BOULLIER, Ambassadeur Région Ouest de l'association ANHET.F

11h30-12h00 **La prévention des seniors par l'assiette**  
par Mme. COSTARD, Diététicienne, pour HARMONIE MUTUELLE

12h00-12h30 **Quizz Mémoire**  
par Mme. SIMON, Psychologue du CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO BRETAGNE

13h00-13h30 **Prévenir stress, maladies cardio-vasculaires  
et douleurs chroniques avec la Cohérence  
cardiaque respiratoire et l'hypno-antalgie**

par Mme. PRAZ-LE GUEDARD, Intervenante en Cohérence cardiaque et hypnothérapeute de la gestion des douleurs chroniques

13h30-14h00 **Comment et pourquoi pratiquer l'auto mesure  
tensionnelle ?**

Mme BARDOUIL et Mme LE COMTE, Infirmières Azalée du Pôle Santé Plélan Le Grand

14h00-14h30 **Qu'est-ce que le diabète ? Comment le prévenir ?**  
par le Dr LEGUERRIER, Diabétologue de la MAISON DE LA NUTRITION, DU DIABETE ET DU RISQUE VASCULAIRE

14h30-15h00 **L'aromathérapie**  
par Mme HUREL, Coach de vie Senior et Aromatologue, pour HARMONIE MUTUELLE

15h00-15h30 **Comment adapter sa pratique pour faire de  
l'activité physique le plus longtemps possible**

Par Mme. LUCAS, Professeur d'activités physiques adaptées pour LA MUTUALITE FRANCAISE

15h30-16h00 **De la prévention du cancer à l'accompagnement**

par Mme. MISÉRIAUX, Chargée de prévention et M. HERFRAY, Chargé de l'accompagnement des malades et des proches, à la LIGUE CONTRE LE CANCER

16h00-16h30 **Sensibilisation au défibrillateur  
et massage cardiaque**

Par M. BOURDE, Responsable Pôle Environnement de Travail et Patrimoine, pour HARMONIE MUTUELLE

16h30-17h00 **Et si votre cholestérol était héréditaire ?**

par M. BOULLIER, Ambassadeur Région Ouest de l'association ANHET.F

# Les Ateliers de l'ESPACE CONSEIL SANTÉ

En partenariat avec :



## Samedi 2 mars 2019



10h30-11h00 **Et si votre cholestérol était héréditaire ?**

Par M. VERCROUSTE, Secrétaire Général de l'association ANHET.F

11h00-11h30 **Se protéger de la lumière bleue des écrans**

Par un Opticien mutualiste pour la MUTUALITE FRANCAISE

11h30-12h00 **Sensibilisation au défibrillateur  
et massage cardiaque**

Par M. BOURDE, Responsable Pôle Environnement de Travail et Patrimoine, pour HARMONIE MUTUELLE

12h00-12h30 **De la prévention du cancer à l'accompagnement**

par Mme. ROBERT, Chargée de prévention et Mme. BRIDEL, Chargée de l'accompagnement des malades et des proches à la LIGUE CONTRE LE CANCER

13h00-13h30 **Quizz diététique**

par Mme LAHOUE, Diététicienne du CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO BRETAGNE

13h30-14h00 **3 huiles essentielles pour une maison propre  
et saine au naturel**

par Mme. HUREL, Coach de vie Senior et Aromatologue pour l'OPAR

14h00-14h30 **Décrypter l'étiquetage nutritionnel**

par Mme PENCREC'H, Diététicienne de la MAISON DE LA NUTRITION, DU DIABETE ET DU RISQUE VASCULAIRE

14h30-15h00 **La prévention des seniors par l'assiette**

par Mme. COSTARD, Diététicienne pour HARMONIE MUTUELLE

15h00-15h30 **Et si votre cholestérol était héréditaire ?**

Par M. VERCROUSTE, Secrétaire Général de l'association ANHET.F

15h30-16h00 **Tout savoir sur le Dossier Médical Partagé**

par Mme. THÉBAULT et Mme. EYRAL, Responsables de la CPAM ILLE ET VILAINE

16h00-16h30 **Le mal de dos (présentation du Backjoy)**

Par M. DELALANDE, pour HARMONIE MUTUELLE