

LE PROGRAMME DU PARCOURS PREVENTION SANTE

VENDREDI 1^{ER} MARS

CONFERENCES

10h15- 11h00 Les clés du Bien Vieillir par le Dr Aude Théaudin Gériatre et directrice du CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO BRETAGNE

11h05- 11h50 Audition, bien entendre, c'est vivre mieux, par Nathan Le Cam, Audioprothésiste mutualiste de la MUTUALITE FRANCAISE BRETAGNE

13h40-14h25 Comment bien dormir ? par Angélique Bougeard, Psychologue du CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO BRETAGNE

14h35-15h05 Pour bien vieillir en Bretagne : le programme de prévention des caisses de retraite par Annie Loison, chargée de mission- Action Sociale Carsat Bretagne, Christèle Guérin Animatrice du réseau des élus MSA des Portes de Bretagne et Solène Navéos : Coordinatrice de la structure inter-régime « Bien vieillir en Bretagne »

15h15-16h00 7 clés pour se préparer positivement à l'entrée en retraite, par Sylvie Hurel, Coach de vie Senior et formatrice pour HARMONIE MUTUELLE

ANIMATIONS

Sur la scène de l'AGORA D02

10h15-10h55 : Ateliers de prévention des chutes par l'association SIEL BLEU

11h00- 11h45 : GYM'ATTITUDE par Raphael Bossoreil, Animateur d'activités physiques adaptées du-Centre de Prévention Bien vieillir Bretagne

12h00-12h45 Parcours Equilibres par Raphael Bossoreil, Animateur d'Activités Physiques

15h00-15h45 Parcours Remise en Forme par Marion LE BOUEDEC, animatrice sportive de l'OPAR

16h00-16h45 Les bienfaits de l'autohypnose par Antoine BECOUARN - Kinésithérapeute -du Centre de Prévention Bien vieillir Bretagne

17h00-17h45 Atelier Marche Nordique par Mr Christian PIROU - Vice-Président du CODERS 35 et Animateur diplômé

ATELIERS SANTE (C24)

10H30-11h00 : Tout savoir sur le Dossier Médical Partagé – par Laure Vivies et S. Drouet, responsables de la CPAM d'ILLE ET VILAINE

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

11h30-12h00 : La prévention des seniors par l'assiette par Bénédicte COSTARD, Diététicienne, pour HARMONIE MUTUELLE

12h00-12h30 : Quizz Mémoire, par Camille 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 Séverine PRAZ- LE GUEDARD - Intervenante en Cohérence cardiaque et hypnothérapeute de la gestion des douleurs chroniques

13h30-14h00 : Comment pratiquer l'auto mesure tensionnelle par Mme Virginie BARDOUIL et Mme Audrey LE COMTE, infirmières Azalée du Pôle Santé Plélan Le Grand

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

14h30-15h00 : L'aromathérapie par Sylvie 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 Viviane LUCAS, Professeur d'activités physiques adaptées pour LA MUTUALITE FRANCAISE

15h30-16h00 : De la prévention du cancer à l'accompagnement par Delphine Misériaux, chargé de prévention et Thomas 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 Éric BOURDE, Responsable Pole Environnement de Travail et Patrimoine, pour HARMONIE MUTUELLE -

16h30-17h00 : Et si votre cholestérol était héréditaire ? - ANHET.F par Mr BOULLIER, Ambassadeur Région Ouest de l'association ANHET.F

Dépistages : (Stand C28)

Dépistage du bon et du mauvais **cholestérol** par l'Association ANHET.F

Dépistage de l'**hypertension artérielle** (HTA) réalisé par des infirmières AZALEE (14h30-16h30)

Dépistage du **diabète** (Test Accu Chek) réalisé par une Diabétologue de la MAISON DE LA NUTRITION, DU DIABETE ET DU RISQUE VASCULAIRE (15h00-17h00).

SAMEDI 2 MARS

CONFERENCES

11h55 -12h40 **Bien Vivre sa sexualité** par le Dr Aude Théaudin, gériatre et Marick Febvre, Co-auteure de « Amours de vieillesse » du CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO BRETAGNE,

14h35-15h05 Ralentir et ressentir pour manger mieux par Hélène Le Flaive, Diététicienne nutritionniste de la MUTUALITE FRANCAISE BRETAGNE

15h15-16h00 Du bon usage du médicament par le Dr Catherine Toujas, gériatre du CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO BRETAGNE

ANIMATIONS

Sur la scène de l'AGORA D02

11h00 - 11h45 **Initiation au Qi Qong** par le CODERS 35*

12h00 - 12h45 **Atelier Tai chi Chuan** par Rémi WAHL - Formateur Tai Chi pour Harmonie Mutuelle

13h00 - 13h45 **Parcours Equilibres**, Raphael Bossoreil, Animateur d'Activités Physiques

16h00 - 16h45 **GYM'ATTITUDE** par Raphael Bossoreil, animateur d'activités physiques adaptées du-Centre de Prévention Bien Vieillir Bretagne

ATELIERS SANTE (C24)

10h30-11h00 : Et si votre cholestérol était héréditaire ? par Mr 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 Éric Bourde de la MUTUALITE FRANCAISE

12h00-12h30 : De la prévention du cancer à l'accompagnement par Marlène Robert, chargée de prévention et Anne Bridel, chargée de l'accompagnement des malades et des proches à la LIGUE CONTRE LE CANCER

13h00-13h30 : Quizz diététique par - Mme Céline LAHOGUE – Diététicienne du CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO BRETAGNE –

13h30-14h00 : 3 huiles essentielles pour une maison propre et saine au naturel par Sylvie HUREL - Coach de vie Senior et Aromatologue pour l'OPAR

14h00-14h30 : Décrypter l'étiquetage nutritionnel – par Virginie 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- Bénédicte Costard – Diététicienne pour HARMONIE MUTUELLE -

15h00-15h30 : Et si votre cholestérol était héréditaire ? - par Mr Vercrouste- Secrétaire Général de l'association ANHET.F

15h30-16h00 : Tout savoir sur le Dossier Médical Partagé – par B. Thébault et C. Eyrat, responsables de la CPAM ILLE ET VILAINE

16h00-16h30 : Le mal de dos : présentation du Backjoy – par Rodolphe DELALANDE pour HARMONIE MUTUELLE -

