

# JE PRENDS SOIN DE MOI ET DE MA SANTÉ

Des experts viennent répondre en direct à toutes vos questions autour de la santé, vous faire passer des tests (vue, audition, ect.) et vous conseiller pour rester en forme... très longtemps ! Découvrez aussi de nouvelles activités alliant sport, plaisir et bien-être.

## Etape 1 ●● J'échange avec des experts pour ●●

- Faire le point sur les complémentaires santé
- Me faire dépister gratuitement (glycémie, tension, vue, DMLA) sur l'Espace Dépistages (stand D32 / D34)

### Programme :

- DMLA : vendredi 11h00-13h00 & 14h30-16h30
- Tension artérielle : vendredi 11h00-13h00 & 14h30-16h30 + samedi 11h00-13h00
- Glycémie (diabète) : vendredi 11h00-13h00 & 14h00-18h00 + samedi 14h00-18h00
- Vue : vendredi + samedi 10h00-12h00 et 14h00-16h00

- Autres tests de la vue et de l'audition sur les stands d'Audika (E23), Amplifon (D30), Les Lunettes de Louissette (D21), Les Opticiens Mobiles (E23), L'Opticien qui Bouge (C21)
- Découvrir de nouvelles activités sportives adaptées



## Etape 2 ●● J'assiste aux conférences à ne pas manquer ●●

VENDREDI 7

**10H25 - 11h10**

La retraite : un nouveau rapport au temps  
Par Harmonie Mutuelle

**11H15 - 12h00**

Les clefs du bien vieillir  
Par le Centre de Prévention Agirc-Arrco

**13H50 - 14h35**

La mémoire : comment l'entretenir ?  
Par le Centre de Prévention Agirc-Arrco

**16H05 - 16h50**

AVC : les signes avant-coureurs, comment les prévenir ?  
Par le Centre de Prévention Agirc-Arrco

SAMEDI 8

**10H30 - 11h15**

La sexualité à tous âges  
Par le Centre de Prévention Agirc-Arrco

**13H50 - 14h35**

Alimentation : comment préserver notre capital santé ?  
Par le Centre de Prévention Agirc-Arrco

**14H40 - 15h25**

Bien dans sa tête et son corps au moment de la retraite  
Par Harmonie Mutuelle

**15H30 - 16h15**

Le bon usage du médicament  
Par le Centre de Prévention Agirc-Arrco

## Etape **3** • • Je participe à des ateliers santé • •

### VENDREDI 7

**10H30**

Alimentation : les bienfaits sur notre santé  
Par Harmonie Mutuelle

**11H30**

Tout savoir sur la complémentaire santé solidaire  
Par la CPAM d'Ille-et-Vilaine

**12H00**

Mal de dos, douleurs chroniques et si nous  
bougions ?  
Par la Mutualité Française Bretagne

**14H00**

Atelier Naturopathie  
Par Harmonie Mutuelle

**14H30**

Parcours prévention santé : une solution innovante des  
caisses de retraite  
Par l'Assurance Retraite Bretagne et l'Agirc-Arrco

**16H30**

Atelier massage cardiaque et défibrillateur  
Par Harmonie Mutuelle

### SAMEDI 8

**10H30**

Atelier Naturopathie  
Par Harmonie Mutuelle

**11H00**

Atelier massage cardiaque et défibrillateur  
Par Harmonie Mutuelle

**12H30**

Découverte de la Sophrologie  
Par l'Institut de Sophrologie de Rennes

**14H00**

Tout savoir sur le Dossier Médical Partagé  
Par la CPAM d'Ille-et-Vilaine

**15H00**

Alimentation : les bienfaits sur notre santé  
Par Harmonie Mutuelle

**16H00**

La maladie de Parkinson, parlons-en !  
Par le CESAP

**Il s'agit d'une sélection! Découvrez le programme complet de l'Espace Conseil Santé, la salle d'ateliers dédiés aux sujets santé en cliquant ici !**

## Etape **4** • • Je découvre aussi • •

### Silver Lab

8 start-up viennent  
vous faire tester leur  
projet seniors

### Espace Conseil Retraite

Rencontrez les conseillers de la  
Carsat Bretagne et de l'Agirc-  
Arrco

### Espace Animations

Cours d'écriture, initiation à l'anglais, à  
l'autohypnose ou au sport, essai d'un  
simulateur de pêche...  
Participez à plus de 20 activités

### Maison du Bien Vivre

Solutions simples et économiques  
pour vivre confortablement chez soi

### Jeu concours

Plus de 2000€ de  
cadeaux sont à gagner stand  
Silver Alliance, E23

### Stand photos

Prenez la pause et tentez de  
devenir l'égérie (homme et femme)  
du Forum des Seniors Bretagne 2021