

# 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 compléments santé
- Tester ma vue et mon audition (stand D44 et D30)
- Me faire dépister gratuitement (diabète, capacité respiratoire, tension et dépendance au tabac) sur l'Espace dépistages (stand E26)
- Découvrir de nouvelles activités sportives adaptées

Suivez  
le pictogramme



SANTÉ, SPORT  
& BIEN-ÊTRE

## Etape 2 • • J'assiste aux conférences d'experts à ne pas manquer • •

### JEUDI 21

**10H30 - 11H15**

Le dossier médical partagé :  
la mémoire de notre santé  
Par la CPAM

**13H30 - 14H15**

Le sommeil : un ami dont il  
faut prendre soin  
Par le Centre de Prévention  
Bien Vieillir Agirc-Arrco

**14H30 - 15H15**

Bien Vieillir : la longévité,  
une chance  
pour tous !  
Par le Centre de  
Prévention Bien Vieillir  
Agirc-Arrco

### VENDREDI 22

**12H30 - 13H15**

Bien vieillir, un projet ou une  
fatalité ?  
Par le Gérotopôle Pays de la  
Loire

**15H30 - 16H15**

Se faire aider quand on aide  
Par la Maison des Aidants de la  
Ville de Nantes

### SAMEDI 23

**10H30 - 11H15**

La mémoire, comment la  
préserver ?  
Par le Centre de Prévention Bien  
Vieillir Agirc-Arrco

**11H30 - 12H15**

Le bon usage des médicaments  
Par l'Union Régionale des  
Pharmaciens des Pays de la  
Loire

Téléchargez le programme complet  
du Parcours Prévention Santé ici <https://bit.ly/32VmcA1>

## Etape 2 • • Je participe à des animations et ateliers • •

### JEUDI 21

**10H30**

Le Yoga anti douleurs  
Par l'Orpan

**11H30**

Ma routine sportive pour être bien  
au quotidien  
Par Harmonie Mutuelle

**14H00**

Cocktails sans alcool: découverte  
et dégustation  
Par la Ville de Nantes

**15H00**

Découvrir la sophrologie  
Par la MGEN

**16H30**

Cours de cuisine vegan  
Par Pascal Roy, finaliste nantais  
de Master Chef 2012

### VENDREDI 22

**10H30**

Déverrouillage matinal  
Par Kiné Prévention 44

**11H30**

Comment soulager son dos  
Par Kiné Prévention 44

**12H30**

Parcours équilibre  
Par Siel Bleu

**13H30**

Se détendre grâce au Tai Chi  
Chuan  
Par la Mutualité Française

**14H00**

Adapter votre alimentation  
à votre mode de vie  
Par Harmonie Mutuelle

**15H30**

Les gestes qui sauvent: malaises,  
comment réagir ?  
Par l'Orpan

**17H00**

Les outils d'accompagnement des  
aidants, le site aidants44.fr  
Par l'UDAF 44

### SAMEDI 24

**10H30**

Découverte du Qi Gong des Yeux  
et des Oreilles  
Par l'Orpan

**12H00**

Préserver la qualité de l'air à la  
maison  
Par la Fondation du Souffle

**14H00**

Cuisiner maison: saveur, plaisir et  
santé dans votre assiette!  
Par Harmonie Mutuelle

**15H30**

Tests de senteurs et de goûts les  
yeux bandés  
Par les Menus Services

**17H15**

Quel sport à quel âge ?  
Par le Corers, retraite sportive

**Il s'agit d'une sélection! Découvrez le programme complet de l'Espace Conseil Santé, la salle d'ateliers dédiés aux sujets santé ici <https://bit.ly/33QvjmN>**

## Etape 3 • • Je découvre aussi • •

### Silver Lab

12 start-up viennent  
vous faire tester leur  
projet seniors

### Espace Conseil Retraite

Rencontrez les caisses de retraite  
et consultez votre dossier

### Espace Animations

Cours d'écriture, initiation à l'anglais, au  
scrapbooking ou au bridge, ateliers  
tablette... 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, D44

### Espace Beauté et Bien-être

Massages, réflexologie, mise en  
beauté... photo souvenir offerte