

CHECK UP SANTE

Informier et sensibiliser à l'importance de préserver son capital santé notamment nos sens (l'audition et la vue), de prendre soin de notre cœur et de notre hygiène bucco-dentaire. Favoriser les échanges et la libération de la parole sur le vécu et l'impact psychologique pendant la période de confinement/déconfinement. L'infirmier abordera la gestion du stress et donnera des conseils pour mieux l'appréhender, avec un impact positif sur la qualité du sommeil. Démonstration des aides auditives, des appareillages et la prise en charge avec le forfait 100% santé, un reste à charge zéro par chaque professionnel de santé.

Pour qui ? Un groupe de 20 **retraités de 60 ans** et plus du département où se déroule l'atelier (voir tableau ci-dessous).

Pourquoi ? Informier et sensibiliser à l'importance de préserver son capital santé notamment nos sens (l'audition et la vue), prendre soin de notre cœur et de notre hygiène bucco-dentaire.

Avec qui ? Des **professionnels expérimentés et diplômés** : un audioprothésiste, un opticien, un infirmier et une assistante dentaire.

Comment ? Via la plateforme Zoom (*obligation d'avoir une adresse mail pour s'inscrire, un PC, ou une tablette, ou un Smartphone*). **L'inscription est obligatoire** à l'atelier interactif.

Une séance test de connexion est proposée aux personnes n'ayant jamais utilisé Zoom en amont du programme, pour être opérationnel le jour J. La séance test est facultative si le participant en ressent le besoin.

CALENDRIER CHECK UP SANTE :

Cibles	Modalités	Départements	Dates et horaires	Contacts/inscriptions
Retraités de + 60 ans, résidant(e)s du département où se déroule l'atelier	Distanciel	93	18-mai	svan@mutualite-idf.fr portable : 07 85 03 06 24
Retraités de + 60 ans, résidant(e)s du département où se déroule l'atelier	Distanciel	91	25-mai	svan@mutualite-idf.fr portable : 07 85 03 06 24
Retraités de + 60 ans, résidant(e)s du département où se déroule l'atelier	Distanciel	95	28-mai	cpeguet@mutualite-idf.fr portable : 06 30 71 97 13 a.cartier@mutualite-idf.fr portable : 06 30 71 42 46
Retraités de + 60 ans, résidant(e)s du département où se déroule l'atelier	Distanciel	78	08-juin	cpeguet@mutualite-idf.fr portable : 06 30 71 97 13
Retraités de + 60 ans, résidant(e)s du département où se déroule l'atelier	Distanciel	91	17-juin	svan@mutualite-idf.fr portable : 07 85 03 06 24