

La Carsat Languedoc-Roussillon invite ses retraités à des visioconférences sur la prévention santé

En raison des mesures sanitaires actuelles, l'Espace seniors de la Carsat Languedoc-Roussillon propose à ses retraités, quel que soit leur âge, de participer à ces rendez-vous de prévention santé en ligne.

Un programme riche et varié

Comment booster son système immunitaire ?

- Jeudi 15 octobre à 14 h 30

Animé par le Dr Jackie Benoist de l'association Arcopred et Françoise Motis-Marquet, psychologue à l'Office des seniors-CCAS de Béziers.

Comment lutter contre les virus et les bactéries en préventif au travers de conseils et d'explications sur le fonctionnement de notre système immunitaire.

Découverte de l'application MASK-COVID®

- Mardi 17 novembre à 14 h 30

Animé par KYomed INNOV

Présentation de l'application, à destination des retraités et des professionnels, qui permet de recevoir des conseils en prévention durant cette période de Covid-19.

Quelles sont les clefs d'une avancée en âge réussie ?

- Mardi 24 novembre à 14 h 30

Marie-France Mille et Virginie Bernard, animatrices en prévention, apporteront conseils, informations et répondront aux questions.

Gestion du stress et cohérence cardiaque

- Jeudi 26 novembre à 14 h 30

Animé Jacques Chabert, sophrologue.

Pour découvrir les principes du fonctionnement de la cohérence cardiaque, une technique qui consiste à maîtriser sa respiration pour calmer le stress et l'anxiété.

Quiz sur la prévention santé

- Jeudi 17 décembre à 14 h 30

Avec l'association Arcopred

Pour finir l'année 2020 de façon originale et ludique, un quiz sur la prévention en santé. Nouvelles informations et rappels utiles en perspective !

Plus d'informations et inscriptions sur www.carsat-lr.fr

En quelques mots...

La Carsat Languedoc-Roussillon est un organisme du régime général de la Sécurité sociale, qui exerce des missions de service public. Elle intervient auprès des actifs, des retraités et des entreprises au titre de la retraite, du bien vieillir, de la prévention des risques professionnels.

Contact Presse : **Elodie Spagnuolo**

elodie.spagnuolo@carsat-lr.fr / 06 79 15 89 62

Retrouvez-nous sur www.carsat-lr.fr

et rejoignez-nous sur

