

# DÉFI-AUTONOMIE 2018

## NOS ATELIERS DE PREVENTION

### AGIR ABCD

#### Les Arnaques sur internet

Sensibilisation et prévention des arnaques sur internet

« Phishing », faux mails, achats en ligne, sites douteux, paiement par carte bancaire, annonces trop alléchantes, faux profils, sites de rencontre...

Les dangers, les escroqueries sur Internet prennent des formes multiples qui peuvent mettre en jeu finances et sécurité. L'atelier vous aidera à mieux repérer les pièges que l'on vous tend sur la toile



### CAISSES DE RETRAITE : CARSAT/MSA/SECURITE SOCIALE DES INDEPENDANTS /CANSSM

#### Cultiver votre mémoire

Comment garder sa mémoire en forme ? Venez comprendre ce qu'est la mémoire, quelles sont les conditions pour mémoriser efficacement et découvrir des techniques facilitantes, dans un cadre convivial et détendu.



### CAISSES DE RETRAITE : CARSAT/MSA/SECURITE SOCIALE DES INDEPENDANTS /CANSSM

#### Apprivoiser votre stress au quotidien

Identifier et comprendre les différents facteurs de stress pour mieux gérer et garder le contrôle.

Venez découvrir des méthodes de détente et de bien-être qui vous aideront à vous ressourcer et préserver votre santé.



### CETAF

#### Bouger au quotidien pour préserver sa santé

Identifiez l'activité physique et ses bienfaits dans votre vie quotidienne.

Testez votre condition physique.

Apprenez à bouger au quotidien avec plaisir et en toute sécurité.



INFORMATION • PRÉVENTION • SANTÉ

### EOVI Mcd Mutuelle

#### Ménager son dos au quotidien

Avec un kinésithérapeute, venez prendre soin de votre dos en adoptant des gestes et postures adaptés à chaque personne.



### LE DEPARTEMENT DE LA LOIRE

#### Le café numérique des seniors, un univers ludique à découvrir

L'atelier de la médiathèque du Département de la LOIRE vous propose de découvrir un univers numérique, musical, poétique, artistique et ludique.



### MALAKOFF MEDERIC

#### Comment développer la pensée positive

La pensée positive engendre de multiples bienfaits sur le corps et sur l'esprit. Elle nous permet d'être plus serein, de se sentir mieux, d'augmenter notre capacité à s'épanouir, d'atteindre nos objectifs...

Bref, elle peut vraiment changer notre vie :

Gagner en santé et bien-être / Gérer et surmonter les aléas de la vie / Améliorer sa relation aux autres.

