

Chaque mois j'agis pour ma santé
et celle de ma famille



Calendrier 2021





JANVIER

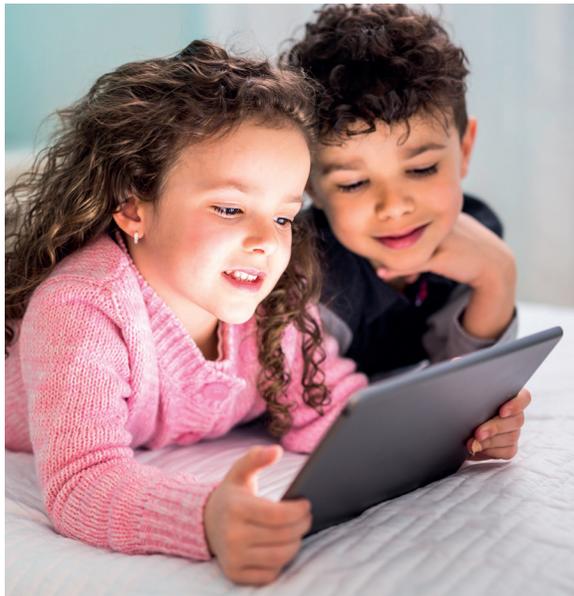
2021

- De quand date mon dernier **frottis de dépistage** ? J'en parle à mon **gynécologue** ou mon **médecin traitant**.
- Je me lance le défi, je **réduis ma consommation d'alcool**.
- Si je suis retraité récent ou jeune embauché : je profite du **bilan bucco-dentaire** pris en charge par la Caisse.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF



FEVRIER

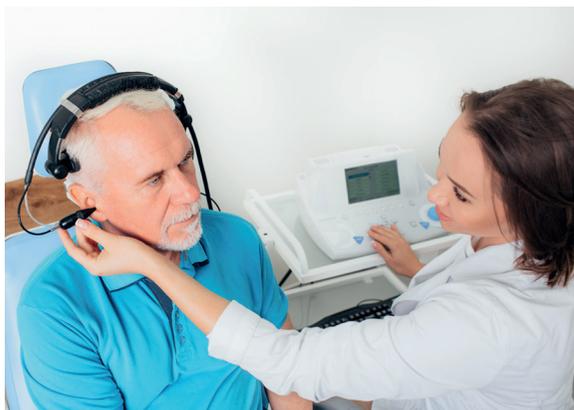
2021

- Je poursuis les bonnes résolutions : j'essaye de me programmer **30 min d'activité physique par jour** et je **limite pour toute la famille** le temps passé devant les écrans.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF



- Dépistage du **cancer colorectal** : j'en parle avec mon médecin traitant.
- Prendre mon **rendez-vous annuel chez le dentiste** et penser à changer ma brosse à dents (tous les 3 mois minimum !)
- J'ai plus de 60 ans, je réalise un **bilan auditif** auprès de mon ORL.



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF

MARS

2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 Journée mondiale de la santé bucco-dentaire	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11



- Je fais le point sur les **vaccinations de la famille** : Rougeole/Oreillon/Rubéole, **les enfants sont-ils à jour ?**
- Et moi, où en suis-je de mes **rappels ?**

AVRIL

2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF



- Je fais attention à ma peau : je profite d'un **rendez-vous chez un dermatologue** pendant la semaine nationale de prévention et de dépistage du cancer de la peau.
- En 2021, **j'arrête la cigarette !**



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF

MAI

2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 Journée mondiale sans tabac	1	2	3	4	5	6



- Je prends **rendez-vous chez mon gynécologue** comme tous les ans, si je ne l'ai pas encore fait.
- La **prévention du diabète de type 2** commence à la maison. J'adopte un mode de vie sain en famille, tous les jours.



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF

JUIN

2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11



JUILLET 2021

- C'est l'été : à la mer, en ville ou même à la montagne, **je me protège du soleil.**
- Penser à acheter de la **crème solaire**, des **tee-shirts anti UV** pour les enfants et ne pas oublier les **chapeaux** !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF



AOUT

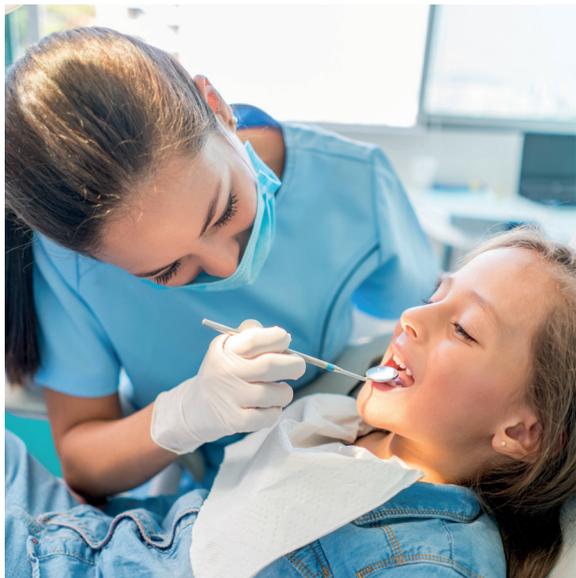
2021

- Attention, pour ma santé l'alcool c'est maximum **2 verres par jour et pas tous les jours !**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF



SEPTEMBRE 2021

- C'est la rentrée. Les enfants, ont-ils fait **leur bilan bucco-dentaire ?**
- Je prends soin de mon cœur : **je m'informe sur les maladies cardio-vasculaires.**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF



OCTOBRE 2021

- Ma **mammographie de dépistage** c'est tous les 2 ans : ai-je reçu mon invitation ?
- Je me fais **vacciner contre la grippe** : je préserve ma santé et celle de mon entourage

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF



NOVEMBRE 2021

- Pour passer un bon hiver, je fais le **plein de fruits et légumes** et je continue de **pratiquer une activité physique**.
- Je **soutiens ceux qui veulent arrêter de fumer** pendant le mois sans tabac.
- Les **antibiotiques**, quand dois-je en prendre ?

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 Journée mondiale du diabète
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF



DECEMBRE 2021

- Il est encore temps de me faire **vacciner contre la grippe**.
- Je continue à respecter les **gestes barrières** pour limiter la circulation des virus.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF



www.cprpsncf.fr



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF