

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



MARS

2021

- 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.

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



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF



AVRIL

2021

- 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 ?**

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



MAI

2021

- Je fais attention à ma peau : je reste attentif à tout changement d'aspect de mes grains de beauté et je programme un **rendez-vous de contrôle chez un dermatologue.**
- En 2021, **j'arrête la cigarette !**

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



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF



JUIN

2021

- La vaccination contre les cancers HPV : pour protéger mon enfant, fille ou garçon, **je le fais vacciner dès 11 ans.**
- Je prends **rendez-vous chez mon gynécologue** comme tous les ans, si je ne l'ai pas encore fait.

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



Caisse de Prévoyance
et de Retraite
du personnel de la SNCF



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.**
- La **prévention du diabète de type 2** commence à la maison. J'adopte un mode de vie sain en famille, tous les jours.

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