



FORUM Prévention et santé

JEUDI 7 NOVEMBRE

14h - 18h30

ERGUÉ-GABÉRIC
Salle de l'Athéna

ATELIERS • MINI-CONFÉRENCES
• STANDS D'INFORMATIONS

4 thématiques

MA SANTÉ, MON ENVIRONNEMENT

JE BOUGE POUR MA SANTÉ

MON SOMMEIL, MON RYTHME DE VIE

MA SANTÉ AU MENU



FORUM

Les ateliers inscriptions sur place

SALLE ATELIER 1

Jouons avec la nutrition 14h30-15h30
Fondation ILDYS
10-12 participants

Alimentation : être attentif à ses besoins 15h45-16h45
Défi Santé Nutrition
10 participants

Hygiène au naturel 17h00-18h30
CLCV29
12 participants

SALLE ATELIER 2

Atelier gestion du stress 14h30-15h15
IFSI
15 participants

Parcours santé activité physique adaptée 15h30-16h15
Association santé bigoudène
10-12 participants

Décryptons ensemble les emballages alimentaires 16h30-17h30
IREPS
10 participants

SALLE ATELIER 3

Maison nette sans salir la planète 14h30-16h00
CLCV 29
10-12 participants

Le test de sédentarité et la démarche d'accompagnement et d'objectifs 16h15-17h15
Défi Santé Nutrition
10-12 participants

Atelier gestion du stress 17h30-18h15
IFSI
15 participants

Les mini-conférences

SALLE MINI-CONFÉRENCES

Programme Nutrition collège 14h30-15h15
Conseil départemental, IREPS, DSN

Prévention des troubles musculo squelettiques dans les collectivités 15h30-16h15
Ville de quimper

Impact de la nature sur la santé 16h30-17h15
Sentier vous bien

Besoins, freins et leviers du sommeil de l'adulte 17h30-18h15
Défi Santé Nutrition

L'espace ressources

ESPACE RESSOURCES

Mise à disposition de documentation, de dépliants, d'informations utiles en matière de prévention et promotion de la santé
Dans le hall d'accueil



Les stands d'infos

MA SANTÉ, MON ENVIRONNEMENT



- Notre environnement, c'est notre santé
- Les effets de la nature sur notre santé
- Construire et rénover sans radon
- Sevrage tabagique : un soutien indispensable

avec l'ARS, l'IREPS, Approche éco-habitat, CLCV 29, PMI, la ville de Quimper

MA SANTÉ AU MENU



- Conseils avec des professionnels de la nutrition
- Jouons avec la nutrition
- Alimentation et rythmes de vie
- Les nouvelles recommandations de consommation
- Les cinq sens à travers la dégustation

avec la PMI, Défi Santé Nutrition (DSN), la CPAM29, l'IREPS, la fondation ILDYS, l'ANPAA

EN + LES GESTES QUI SAUVENT

Stand d'initiation

avec les pompiers du SDIS 29

JE BOUGE POUR MA SANTÉ



- Le parcours d'activités santé senior
- Activité physique adaptée
- Conseils d'un éducateur sportif
- Test de capacité physique sur vélo d'appartement
- Démonstration de sarbacane

avec Archipel Santé, Sport santé du CHIC de Quimper, les Amitiés d'Armor, l'Association Santé Bigoudène

MON SOMMEIL, MON RYTHME DE VIE



- Sommeil et écrans
- Sommeil et médicaments

avec des étudiants en service sanitaire, l'URPS Pharmaciens

Glossaire des sigles

ARS : agence régionale de santé
IREPS : instance régionale d'éducation et de promotion de la santé
CLCV 29 : consommation, logement et cadre de vie
PMI : protection maternelle infantile
URPS : union régionale des professionnels de santé libéraux
CHIC de Quimper : centre hospitalier Intercommunal de Cornouaille
ANPAA : association nationale de prévention en alcoologie et addictologie
SDIS : service départemental d'incendie et de secours