

PROGRAMME

La santé pour tous

VITALITÉ ET BIEN ÊTRE



Du 3 au 6 octobre 2019

Salle Jacques Brel - Entrée libre



INFOS : 01 30 11 55 20

WWW.VILLE-GONESSE.FR

Les forums

Jeudi 3 octobre

de 13h30 à 17h



Maternité

Échanges destinés aux femmes enceintes et celles qui souhaitent l'être.



- Parcours de la femme enceinte

Tenez-vous informée des démarches et dispositifs existants qui accompagneront votre grossesse jusqu'aux premiers mois de bébé.

Horaires de la session :
de 13h45 à 14h45
de 14h45 à 15h30
de 15h45 à 16h45
avec la PMI et RPVO

- Plats équilibrés

Conseils d'une consultante en alimentation pour

préparer vos repas afin d'être en forme pendant votre grossesse

- Conseil Allaitement

Une conseillère en lactation répond à vos interrogations sur l'allaitement

- Les travailleurs sociaux CAF

vous renseignent sur les prestations liées à l'arrivée de bébé

- Les conseillères CPAM

vous renseignent sur vos droits liés à la grossesse

Horaires de l'atelier :
13h30 à 17h30

- Nous vous invitons à prendre soin de vous et faire un point de votre santé : information sur le dépistage du cancer du col de l'utérus.

- Pour les gonessiens, un point conseil petite enfance sera proposé.

Santé des jeunes

Sensibilisation auprès des jeunes sur les conduites addictives et sur la gestion du stress

- Les secrets d'une alimentation équilibrée
- Les gestes de la sophrologie et de l'hypnose pour vaincre le stress
- Les secrets de la neuroscience pour bien dormir
- J'affiche ma prévention face aux addictions (chicha, tabac, alcool...)
- La meilleure contraception, c'est celle que l'on choisit.
- Informations sur le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles (IST)
- J'apprends les gestes d'urgence avec les sapeurs-pompiers
- Le test d'effort et moi
- Gagner en forme, gagner du temps
- Handicap visible et invisible
- Don du sang

Vendredi 4 oct.



à 20h : Ciné-débat

Film « De plus belle » de Anne-Gaëlle Daval
avec Florence Foresti, Mathieu Kassovitz.
Cinéma J. Prévert - Gratuit



Samedi 5 octobre

de 10h à 17h



Bien être

Venez vous initier :

- à la sophrologie,
- au shiatsu,
- au yoga,
- à l'hypnose,
- à l'aromathérapie,
- à la création de cosmétiques bio,
- à la création de crème hydratante et sérum anti-âge,
- séance d'ostéopathie
- séance de coaching
- atelier arthérapie

Les places sont limitées. L'inscription aux ateliers s'effectue sur place.

Dépistage

Les visiteurs pourront se soumettre à plusieurs tests :

- Visuels
- Auditifs
- Mesure du taux de monoxyde de carbone (CO) par un tabacologue
- Dépistage du diabète
- Bus pour le dépistage de la tuberculose, du cancer du poumon et prise de sang
- Bus AIDES pour le dépistage du VIH
- Test d'effort

Enfance

Parce que la santé concerne aussi les tous petits, des stands leur seront consacrés.

- «l'Hôpital des petits ours» : les enfants pourront apprendre les soins prodigués en les pratiquant sur leur propre doudou
- Parcours de motricité
- Échanges avec des professionnels de santé sur la nutrition, la vaccination, les dangers des écrans...
- Point conseil petite enfance
- Aromathérapie pour les enfants

Handicap

« Tout obstacle peut être franchi »

Stands sur :

- les déficiences visuelles
- la dyspraxie, la précocité
- l'autisme
- Parcours en fauteuil roulant
- handibasket

Prévention/ santé

« Mieux vaut prévenir que guérir »

- Préconisations pour une alimentation saine et équilibrée
- Conseils pour protéger son dos
- Discussions autour du sommeil
- Gestes d'urgence avec les sapeurs-pompiers
- Outils contre le cyber harcèlement
- Informations pratiques : accès aux droits
- Solutions contre les nuisances sonores et la pollution atmosphérique
- Sensibilisation sur la drépanocytose
- Atelier : prévenir les maladies cardio-vasculaires
- Simulateur d'alcoolémie
- Jeu info/intox sur la chicha, le tabac et l'alcool
- Simulateur de vieillesse
- Information sur le maintien à domicile
- Atelier : prévention des chutes, les aménagements du domicile
- Présentation de l'offre de soins de l'Hôpital de Gonesse
- Réseau de soutien en cancérologie, accompagnement des femmes avant et après la maladie.
- Activités sportives : initiation au sport
- Colon géant
- Directives anticipées et soins palliatifs
- Don d'organe



Samedi 5 octobre

Atelier Bien-être et dépistage

Point restauration

par Metyss Madnesse K

Animations

Zumba - Danse

lots à gagner

**Transports à la demande
pour vous y rendre :**



Gratuit, sans conditions,
pour tous les Gonesseiens !

Le GO-BUS circule du lundi au vendredi
de 9h à 18h et exceptionnellement
le samedi 5 octobre.

Réservation au 07 85 95 53 20,
la veille de votre trajet

Un transport à la demande est également
proposé par le **CCAS** pour les personnes de
plus de 60 ans en porte à porte.

Réservation au 01 30 11 55 20,
minimun 48h à l'avance.



Dimanche 6 oct.

FOULÉES

GONESSIENNES

à 9h :

Foulées Gonesseiennes

Stand Octobre Rose



Les recettes des inscriptions de la marche
durant les Foulées seront reversées à la
ligue contre le cancer.

Rendez-vous devant la salle Jacques Brel

Inscription : 5€

Accès



Par la route

Prendre l'autoroute A1
Sortie Gonesse puis suivre la D170 (BIP)

Par le train

RER D - Gare de Villiers-le-Bel / Gonesse / Arnouville
Puis bus 37 ou 22 - Arrêt Salle des Fêtes