

SAMEDI 6 AVRIL 2019

Esplanade François Mitterrand
CHÂTELLERAULT

C'est Ma santé

de 10^h à 18^h



PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN !

Conseils, informations, ateliers et dépistages. Des professionnels à votre écoute !

ville-chatellerault.fr



"C'est Ma santé"
une journée pour agir,
participer et m'informer
sur ma santé !



"La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité" selon l'Organisation Mondiale de la Santé.

"C'est Ma santé" est une journée d'information et de sensibilisation à la santé et au bien-être proposée par les professionnels de santé du territoire.

25 partenaires professionnels et associatifs du Châtelleraudais vous donnent rendez-vous pour vous aider à prendre soin de votre santé, grâce à des ateliers ludiques, des démonstrations ou par de précieux conseils.

RENDEZ-VOUS SAMEDI 6 AVRIL PARCE QUE C'EST VOTRE SANTÉ !

Merci à l'ensemble des professionnels de santé
et des associations pour leur implication
dans la réalisation de cette manifestation.

10

Le parcours du cœur

Le club Cœur et Santé de Châtellerault propose un parcours de 5 km en bord de Vienne, adapté et sécurisé pour tous les marcheurs, malades ou non.

10^h - Départ de la marche

Inscription à 9^h30 - participation 2€



2019 conception réalisation

ET AUSSI...

Répondez au questionnaire du jeu concours et gagnez de nombreux lots.

Retrouvez les réponses auprès des différents partenaires.

Tirage au sort à 16^h30



Bulletin jeu et règlement à l'accueil le jour de l'animation

SERVICE SANTÉ PUBLIQUE

78 boulevard Blossac
05 49 20 21 42
sante.publique@ville-chatellerault.fr

ville-chatellerault.fr



LES TEMPS FORTS !

Toute la journée

Comment bien vieillir chez soi ?

5

NOUVEAU

Ma maison A'venir vous présente son camion maison avec des idées pour bien vieillir chez vous !

Des professionnels de santé vous conseillent sur des aides techniques, technologiques ou sociales pour bien vieillir à domicile.

Comment détecter une lésion dans le côlon ?

NOUVEAU

Découvrez l'intérêt du dépistage du cancer colorectal et de la coloscopie.

Cheminement dans un côlon géant et découverte de l'évolution des différentes lésions

15

Comment bien manger et bien bouger ?

11

Animation et conseils par des spécialistes

"Pédalez Santé, Mixez Nutrition, Dégustez Convivialité" avec le Vélo smoothie



Comment nettoyer en respectant l'environnement et sa santé ?

NOUVEAU

Comprenez les problématiques de pollution et de santé que peuvent engendrer certains produits d'entretien et cosmétiques.

Découverte des alternatives plus respectueuses de l'environnement et de notre santé, et également plus économiques

20

Comment manipuler un extincteur ?

21

Apprenez les bons réflexes avec les sapeurs-pompiers du SDIS 86.

Simulation de départ de feu, manipulation d'extincteurs et information sur l'utilité des détecteurs de fumée et des détecteurs de monoxyde de carbone



Comment utiliser un défibrillateur ?

22

Apprenez les gestes qui sauvent avec la Croix-Rouge Française.

Démonstration et manipulation d'un défibrillateur





C'est Ma santé

GRATUIT

Esplanade François Mitterrand

1 ACCUEIL
Information et documentation
Jeu concours

2 L'AUDITION ET LE SON AMPLIFIÉ
Le 4
Information - point relais santé
ATELIER
• Découverte du son

3 ITINÉRAIRE SANTÉ
Plateforme Territoriale d'Appui (PTA)
Découverte du guichet unique d'information départemental ayant pour mission d'informer, d'orienter vers les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales du territoire, accompagner les parcours complexes et appuyer les pratiques et les initiatives professionnelles

4 LES "60 ANS ET PLUS" ET LEURS AIDANTS
Vienne Autonomie Conseils (VAC) et Plateforme d'accompagnement et de repit des aidants
Information sur les différents dispositifs pour les personnes âgées et leurs aidants

5 BIEN VIEILLIR CHEZ SOI
ReSanté-Vous - Ma Maison A'venir
TEMPS FORT
• Découverte et utilisation du matériel technique et technologique qui compense la perte d'autonomie

6 LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)
AIDES (Association de lutte contre le VIH/SIDA)
Information et prévention (VIH, hépatites et IST)
DÉPISTAGE
• Dépistage rapide du VIH et entretien individuel

7 LE BILAN DE SANTÉ ET M't DENTS
Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)
Information sur le bilan de santé et le dispositif M't dents

8 LES DENTS
Comité d'Hygiène Bucco-Dentaire de la Vienne (CHBDV)
Information sur le soin des dents au quotidien et comment prévenir les problèmes dentaires
DÉPISTAGE
• Comment avoir une bonne hygiène bucco-dentaire ?

9 LE DIABÈTE
Association des diabétiques de la Vienne
DÉPISTAGE
• Quiz "Connaissez-vous vraiment les effets du diabète ?"

10 LE CŒUR
Association Club Cœur et Santé
Information et de prévention sur les risques cardio-vasculaires
TEMPS FORT
10^h - Départ du parcours du cœur en bord de Vienne - 5 km (Conditions au dos)

11 VÉLO SMOOTHIE ÉNERGIPO
ATELIER
• "Pédalez Santé, Mixez Nutrition, Dégustez Convivialité"

12 LE TABAC
Infirmière tabacologue
Information et conseils pour l'arrêt du tabac
Connaître et comprendre les bénéfices du sevrage
DÉPISTAGE
• Test monoxyde de carbone

13 LES DROGUES ET L'ALCOOL
Association Nationale de Prévention en Alcoologie et en Addictologie (ANPAA) et Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)
Information sur les risques liés aux drogues et à l'alcool
ATELIER
• Les risques liés aux drogues et à l'alcool

14 L'ALCOOL
Association Vie Libre
Information sur l'association, l'alcool et les autres addictions ainsi que sur le soutien aux malades et à leurs proches

15 LA PRÉVENTION DES CANCERS
Ligue contre le cancer
Information, conseil, animation
TEMPS FORT
• Côlon tour®: cheminement à l'intérieur d'un côlon géant (voir au dos)

16 Dépistage Organisé des Cancers dans la Vienne (DOCVIÉ)
Information sur les dispositifs de dépistage

17 LA VUE
Lion's Club
DÉPISTAGE
• "Je contrôle ma vue" par des opticiens

18 LE DON D'ORGANES
France ADOT 86
Information et sensibilisation sur le don d'organes, de moëlle osseuse et de tissus humains

19 LE DON DU SANG
Association des Donneurs de Sang Bénévoles de Châtelleraut (ADSBC) - Union Départementale des Donneurs de Sang Bénévoles de la Vienne (UD DSB 86) Etablissement Français du Sang (EFS)
Sensibilisation du grand public et promotion du don de sang, plasma, plaquettes, moëlle osseuse

À NOTER
Donnez votre sang tous les derniers jeudis du mois de 15^h à 19^h salle Camille Pagé

20 SANTÉ ENVIRONNEMENT
CPIE Seuil du Poitou
Présentation des problématiques de pollution et de santé que peuvent engendrer certains produits d'entretien et cosmétiques.
Découverte d'alternatives, plus respectueuses de l'environnement et de notre santé, et également plus économiques
TEMPS FORT
• Fabrication de produits d'entretien (voir au dos)

21 LA SÉCURITÉ INCENDIE
Sapeurs-pompiers de la Vienne - SDIS 86
Comment donner l'alerte ?
TEMPS FORT
• Information sur les détecteurs de fumée, (exercice d'enfumage) et de détecteurs de monoxyde de carbone
• Manipulation d'extincteurs (voir au dos)

22 LES GESTES QUI SAUVENT
La Croix-Rouge Française
Information et initiations aux gestes qui sauvent
TEMPS FORT
• "Comment utiliser un défibrillateur ?" (voir au dos)

23 LE DÉPARTEMENT ET LA SANTÉ
La Mission Santé du Département de la Vienne
Consultation citoyenne sur des grandes thématiques autonomie, vieillesse, handicap, prévention, territoires et numérique

Hall de l'hôtel de ville

24 L'INSUFFISANCE RÉNALE
Association des Insuffisants Rénaux Poitou-Charentes (AIR P-C)
Information sur l'insuffisance rénale
DÉPISTAGE

25 LA PEAU
Dermatologues
Information et conseils sur les risques d'exposition au soleil
DÉPISTAGE
• "Je contrôle et j'examine ma peau" - Pré-examen

26 L'AUDITION
Audioprothésistes
Information sur l'audition
DÉPISTAGE
• "Je teste mon audition"