

Nos partenaires

- Art Thérapie : Muriel Montet, Nathalie Belardi, Sonia Blampain (La part du je(u))
- Association Promotion Autonomie et Santé 82 (APAS 82)
- Association des Diabétiques de Midi-Pyrénées
- Association pour le don de sang bénévole de Montauban
- Association Tennis Montauban (ATM)
- AUDILAB
- Bureau Information Jeunesse 82 (BIJ 82)
- Bouger Pour S'en Sortir
- Centre Communal d'Action Sociale - Pôle Seniors (CCAS 82)
- Centre Communal d'Action Sociale - Service d'Intervention et d'Action Sociale (CCAS 82)
- Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles 82 (CIDFF 82)
- Centre Hospitalier Universitaire - Unité du Sommeil (CHU 31)
- Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement - Association AI Païs de Boneta (CPIE 82)
- Comité Départemental de Sport Adapté
- Conseil Départemental du Tarn-et-Garonne - PMI
- Conseillère en Image par le soin - Béatrice Ehanno, bénévole
- DDCSPP 82 - Sport Jeunesse et Vie associative
- EPICE 82
- Établissement Français du Sang (EFS 82)
- Fédération Française de Randonnée 82 (FFR 82)
- France Alzheimer
- Géronto 82
- GMCA Circuits de randonnées
- GMCA Conseil Local de la Jeunesse
- GMCA Stand ressources
- INGREGO
- Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé (IREPS)
- INTERFEL
- La Maison des ados
- Le Camion Douche
- Ligue contre le cancer
- Ligue de l'enseignement
- Mutualité Française Occitanie
- Mutuelle Assurance de l'Éducation Solidarité (MAE 82)
- Office Central de la Coopération à l'École (OCCE 82)
- Prévention MAÏF 82
- Recherche à l'École pour Ecrire et Lire (REEL)
- Réseau CANOPE
- SEMTM - MonBeecycle
- Seniors Actifs Montalbanais (SAM)
- Service Communal d'Hygiène et de Santé (SCHS)
- Silver Fourchette
- Sophrologie : Dorothée Alliot Goncalves
- Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique (UFOLEP 82)
- Ville de Montauban - Direction Sports et Jeunesse

Avec l'aide de l'Institut de Formation en Soins Infirmiers (IFSI) de Montauban

Organisé par



Samedi 8 SEPTEMBRE 2018

EURYTHMIE de 14h à 17h

FORUM SANTÉ

La santé, c'est notre patrimoine : prenons-en soin !



Animations pour petits et grands • conseils • dégustations
nutrition • prévention des risques • sports • bien-être
démonstrations • santé • environnement • vie quotidienne

Tout public. Entrée libre et gratuite
www.montauban.com



Ateliers ludiques et démonstrations

Démonstrations participatives

- > **Yoga** 14h45 / SAM
- > **Marche** sur la coulée verte (départ parvis Eurythmie) 14h45 / SAM
- > **Activités physiques, sport adapté, tennis santé** à partir de 15h / ATM, Bouger, CDSA

Atelier culinaire - dégustation

- > **Préparation d'une recette** proposée par un chef et une diététicienne et dégustation 15h-16h / Silver Fourchette
- 15 participants max., rens. et inscriptions obligatoires** www.silverfourchette.org/tarn-et-garonne 07 84 33 04 62

Ateliers d'Art-thérapie et de Sophrologie

- > **Art-thérapie** 14h30-15h : **Atelier poétique « Les Petits Bonheurs »** (Sonia Blampain) 15h15-15h45 : **Atelier peinture « Groupe et symbolique »** (Muriel Montet) 16h-16h30 : **Atelier « Sensations Terre »** (Nathalie Belardi)
- > **Sophrologie** 14h30-15h15 et 16h-16h45 (Sophrologie - Dorothée Alliot Goncalves)

Durant toute l'après-midi

- ▶ **Confection de bâtonnet de légumes** et de sa sauce et dégustation (INTERFEL)
- ▶ **Equilibre alimentaire du jeune enfant - Smoothies** (Mutualité Française)
- ▶ **Cocktails de jus de fruits sans alcool** (CCAS - SIAS)
- ▶ **Sensibilisation aux sucres cachés** (OCCE 82)
- ▶ **Famille et sécurité routière**, sièges autos (Mutualité Française)
- ▶ **Ateliers informatiques** sur les réseaux sociaux et la protection de la vie privée (CANOPÉ 82)
- ▶ **Démonstrations de gestes aux premiers secours** et utilisation d'un défibrillateur automatisé externe (UFOLEP 82)
- ▶ **Connaître le moustique tigre** et les actions de prévention (CPIE 82)
- ▶ **Ateliers de préventions public seniors** (GERONTO 82, APAS 82)
- ▶ **Atelier bureau itinérant - biblio-santé** sur le parvis d'Eurythmie, sensibilisation à la fragilité (APAS 82)

Conférences - tables rondes

- > **La Presbyacousie** 15h-15h45 / AUDILAB
- > **Sujet d'actualité sur l'usage des drogues** 16h-16h45 / EPICE 82

2^e édition Forum Santé

du Grand Montauban :

et si vous débutez la rentrée du bon pied ?

Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé, c'est pourquoi le Grand Montauban organise son 2^e Forum Santé, le samedi 8 septembre 2018.

Gratuit et ouvert à tous, le forum regroupe des professionnels et des associations pour répondre à toutes vos questions et adopter les bons gestes et les bons réflexes au quotidien.

Dynamique, convivial et pédagogique, le Forum Santé du Grand Montauban permet de s'informer au travers d'ateliers ludiques et de démonstrations, mais aussi de profiter de la présence de professionnels pour découvrir de nouvelles pratiques pour prendre soin de son corps et de sa santé : **activité physique, alimentation, santé auditive, sommeil, santé du jeune enfant, adolescence...**

Espace famille

Atelier de massage pour les bébés, renseignements à l'attention des adolescents, utilisation des écrans et d'internet, accès aux droits... Nos partenaires auront les réponses à toutes vos questions. Un espace détente et lecture pour les plus jeunes. Le Conseil Local de la Jeunesse du Grand Montauban s'adressera aux 15-25 ans pour mieux identifier leurs besoins en matière de santé.

Manger-Bouger

- Ateliers culinaires, dégustations et conseils (sucres cachés, équilibre alimentaire...) vous attendent pour mieux comprendre les bienfaits d'une bonne alimentation (et non moins goûteuse) !
- Marche, yoga, tennis santé, circuits de randonnées, déplacement à vélo... : présentation des activités sportives douces ou plus actives qui vous font du bien ! Venez tester votre condition physique sur des ateliers participatifs.

Vie quotidienne / Environnement

Démonstrations des gestes de premiers secours et utilisation d'un défibrillateur automatisé externe (DAE), prévention des accidents de la vie courante, qualité de l'air intérieur et prévention des nuisibles... Tout ce qu'il faut savoir sur le moustique tigre pour mieux s'en protéger.

Espace ressources / documentaire

S'informer, échanger, partager... L'espace ressources regroupe une mine d'informations relatives à la santé, au bien-être et au quotidien. L'occasion d'enrichir vos pratiques ou de vous en faire découvrir de nouvelles ! Exposition sur les thèmes de la vaccination, de l'audition, des codes du net.

Soins et santé

Auditive (dépistage gratuit), sommeil, prévention des addictions, diabète... vous pourrez échanger avec des professionnels sur tous les aspects de la santé. Le bus de prévention santé pour tous de l'APAS sera présent sur le parvis d'Eurythmie ainsi que Le Camion Douche pour son action en direction des publics les plus fragiles. Parce que la santé passe aussi par l'estime de soi, une conseillère en image donnera conseils et astuces (couleurs, dress code, maquillage...). Art-thérapie et sophrologie viendront compléter cette deuxième édition.