

≡ Santé ≡

DE 9H À 17H

Hippodrome de Feurs



Ateliers

Animations

Conférences

Démonstrations

**Venez rencontrer les acteurs
de la santé et de la prévention**

**+ de 70
professionnels
à votre écoute**

10h

« Le Sommeil au fil des âges : comprendre et mieux dormir à chaque étape de la vie »

Co-animée par le Dr Anne-Hélène GIRAUD, médecin spécialiste du sommeil à Saint-Etienne et Aurélie DELMAS - Organisée par CATSS

Cette conférence abordera l'évolution de notre sommeil tout au long de l'existence, les clés pour préserver des nuits de qualité à tout âge, ainsi que des conseils pratiques.

14h

« Les gestes qui sauvent en santé mentale »

Animée par Marion BUSSIÈRE-LHEUREUX, IPA aux urgences psychiatriques du CHU de St Etienne et Rodolphe OLLIER, cadre de santé.

Tous deux sont encadrants au 3114, numéro national de prévention du suicide.

Renseignements au **04 77 28 29 34** - Capacité d'accueil de 150 personnes - Gratuit

Tout public, accès libre, dans la limite des places disponibles.

Pour les scolaires, inscriptions obligatoires auprès de Marjorie Mercier par mail à m.mercier@forez-est.fr

A QUI S'ADRESSENT LES ANIMATIONS ?



BIEN VIVRE, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE

-  **ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE** Simulateur de vieillissement sur le stand - *CDOS DE LA LOIRE*
-  **TESTEZ DIFFÉRENTES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES** - Découvrez comment l'activité physique peut être pratiquée par tous, quels que soient l'âge, la condition physique ou les capacités de chacun - *ALMA SANTE*
-  **ATELIER SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE** - De 11h30 à 12h et de 15h30 à 16h
RDV 15 min avant 8 participants maximum - *CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL - CH DU FOREZ*
-  **MARCHE NORDIQUE** - Testez votre équilibre, votre coordination, votre mobilité - *MARCHE NORDIQUE DE FEURS*
-  **ATELIER « BIEN MARCHER POUR RESTER AUTONOME »** - Animé par Christelle Hémon, adjointe de direction, et une psychomotricienne - Après-midi uniquement - Parcours de marche avec exercices d'équilibre, de coordination, de franchissement d'obstacles et de stimulation de la mémoire. Durée : 10 à 15 minutes - *EMEIS*
-  **TESTEZ VOTRE CONDITION PHYSIQUE** - Les ateliers permettront de mesurer les différentes qualités physiques telles que l'équilibre, la force, la souplesse, la coordination et l'endurance, tout en bénéficiant de conseils personnalisés adaptés à leurs résultats. - *LOIRE HANDI SPORT*
-  **INITIEZ-VOUS AU HANDI BASKET** - De 9h à 12h et de 13h30 à 16h - En extérieur - *HANDI SPORT FOREZIEN*
-  **DÉCOUVERTE DU SPORT BOULES SANTÉ** - En extérieur - *FEURS SPORT BOULES ASL CHAZELLES/ VIRICELLES COMITÉ BOULISTE*

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

-  **PRÉVENTION SUICIDE** - Retrouvez les professionnels de soins du 3114 - *CHU DE SAINT-ETIENNE*
-  **ROUE DE LA SANTÉ MENTALE** - *PROMOTION SANTE LOIRE*
-  **AROMATHÉRAPIE ET THÉRAPIE PAR EXPOSITION À LA RÉALITÉ VIRTUELLE** - *CLINIQUE CLOS MONTAIGNE*
-  **GESTION DU STRESS, MÉTÉO MENTALE, RESPIRATION, JEUX COGNITIFS** - *APOR MENTAL*
-  **SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE DES ADOLESCENTS** - Jeux, fresque, roue des émotions - *EQUIPE MOBILE DU FOREZ / MAISON DES ADOLESCENTS*

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE (suite)



ATELIER RELAXATION ET GESTION DU STRESS - Animé par Dominique Bonhomme, psychologue techniques simples de respiration, de cohérence cardiaque et de Shiatsu pour favoriser la détente et mieux gérer le stress du quotidien. (Séances de 5 minutes) - EMEIS



BIEN MANGER - Présentation du Nutrigame, atelier sur la composition d'un goûter et lecture d'étiquettes alimentaires Après-midi - CPTS



PRÉVENTION & ADDICTIONS



PRÉVENTION ET SENSIBILISATION AUX ADDICTIONS - CONSULTATION JEUNES CONSOMMATEURS / RIMBAUD



PRÉVENTION DES ADDICTIONS ET SES EFFETS (alcool, tabac, protoxyde d'azote) - MSA



ADDICTOLOGIE, THÉRAPIE NON MÉDICAMENTEUSE - François COUPPEY - Thérapeute addictologue proposera un test confidentiel pour évaluer votre tendance addictive au tabac, au smartphone, au vapotage, à l'alcool, au cannabis ou au jeu. Vivez l'expérience d'un clip "bain de forêt" en réalité virtuelle.

DÉPISTAGE, SANTÉ, MALADIES, HANDICAPS



PRÉVENTION ET SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE DES CANCERS - LIGUE CONTRE LE CANCER



SCLÉROSE EN PLAQUES, INFORMATION À DES DESTINATION DES PATIENTS ET AIDANTS
FRANCE SCLEROSE EN PLAQUES



AUTISME, ÉCHANGES AVEC L'ASSOCIATION - GEM RÉAGIR



AUTISME, APPRENDRE AUTREMENT - ASSOCIATION DE PARENTS D'ENFANTS AUTISTES



CONSEILS ET ÉCHANGES SUR LES TDAH - TDAH PARTOUT PAREIL



PERTURBATEURS ENDOCRINIENS - Exposition commentée à 9h, 11h, 14h et 16h - CDAFAL 42



PRÉVENTION SANTÉ - Jeux et information - UDAF



EXPOSITION « PFAS POLLUANTS ÉTERNELS » - Effets sur la santé, prévention... - ADSE



AIDANCE ET ACCOMPAGNEMENT - Quizz autour de L'aidance - DANAECARE



JEUX ET ACTIVITÉ - FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT



DÉMONSTRATION DU TRAVAIL RÉALISÉ PAR LES TRAVAILLEURS DE L'ESAT - Lavage auto - ADHAMA

VIOLENCE, DROIT, PROTECTION ET ACCÈS AUX SOINS



INFORMATION ET SENSIBILISATION SUR LE DROIT DES FEMMES - CIDFF



INFORMATION SUR L'AIDE AUX VICTIMES - LA SAUVEGARDE 42



PRÉVENTION DES VIOLENCES CONJUGALES - Animation autour d'un violentomètre - SOS VIOLENCES CONJUGALES



PRÉVENTION DES VIOLENCES INTRA-FAMILIALES - Stand de sensibilisation et d'information - GENDARMERIE DE FEURS



VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES - Animations et quizz - AISPAS



SERVICES DE LA CPAM ET PERTURBATEURS ENDOCRINIENS - CPAM



RESSOURCES EN MATIÈRE D'ACCÈS AUX SOINS - CPTS



PRÉSENTATION DES SERVICES ET DE L'ÉCOLE DE SOINS INFIRMIERS (IFSI) - CH FOREZ



ANIMATIONS AUTOUR DES MÉTIERS DU SOIN, DU SOCIAL ET DE LA PETITE ENFANCE - LYCÉE DU PUIITS DE L'AUNE



SENSIBILISATION AUX GESTES QUI SAUVENT - Service départemental d'incendie et de secours (SDIS)

Retrouvez tous les participants ci-dessous sur leur stand de 9h à 17h (non-stop) - à l'Hippodrome de Feurs



REZ DE CHAUSSÉE

- Comité Handi Sport Loire
- Comité Départemental du Sport Adapté
- ADHAMA
- Handi Sport Forézien
- Feurs Sport Boules ASL
- Chazelles/Viricelles Comité Bouliste
- Comité Départemental d'Education Physique et Gymnique Volontaire pour le sport santé (EPGV)
- Feurs marche nordique
- Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS)
- Maison des adolescents Equipe mobile
- Consultation Jeunes
- Consommateurs Rimbaud
- SIEL Bleu
- AISPAS
- Sauvegarde 42
- SOS Violences conjugales
- Gendarmerie de Feurs
- Centre d'information sur le Droit des Femmes et des Familles (CIDFF)
- France Nature Environnement Loire
- SDIS

NIVEAU 1

- Centre Hospitalier du Forez :
 - > Psychiatrie
 - > L'Institut de Formation en Soins Infirmiers (IFSI)
 - > Accès aux soins
 - > Gériatrie
- Ollaissance (accompagnement des nouveaux parents et du bébé)
- CAF de la Loire
- Mutualité Sociale Agricole (MSA)
- Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS)
- CPAM
- Addiction Alcool Vie Libre Veauche
- Ligue contre le cancer
- Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers
- France sclérose en plaques
- Loire épilepsie
- Secours Catholique
- Croix Rouge
- Xavier Charre APOR Mental
- UDAF
- Jusqu'à la Mort Accompanyer la Vie
- Promotion Santé Loire
- CHU de Saint-Etienne : Prévention du suicide
- Comité Associatif des Troubles du Sommeil Stéphanois
- Lycée du Puits de l'Aune
- Association de Défense pour la Santé et l'Environnement
- GEM l'Espoir

NIVEAU 2

- A côté (aide à la personne)
- Agence O2 (aide à la personne)
- ADAPEI
- Foyer la Roche Félines
- GEM Réagir (autisme)
- Union Nationale de Familles de Amis Malades et ou handicapées psychiques
- Autisme apprendre autrement
- Association Solidarité Anorexie Boulémie 42
- TDAH Partout Pareil
- Association familiale laïque de Veauche
- Thermes de Montrond-les-Bains
- Maison Mélina (Colocation seniors)
- AESIO : clinique seniors, addictologie et handicap
- EHPAD Emeis de Balbigny
- Domitys résidence Seniors
- Alma Santé
- François Couppey addictologue
- Clinique du Clos Montaigne
- Communauté 360
- CARSAT
- DanaéCare - Escalier des aidants
- MDPH et Maison Loire Autonomie

Découvrez un espace dédié à votre santé !

Sur leur stand, tous ces professionnels et structures vous attendent pour vous **accompagner, vous informer et vous guider dans vos démarches.**

+ infos au 04 77 28 29 34 - www.forez-est.fr