

Cette rencontre santé, gratuite et ouverte à tous,  
vous est proposée en partenariat avec :



Vous invite  
à un **Forum-santé**



Entrée  
libre &  
gratuite



**En route... pour le Forum Santé !**

**Mardi  
20 mars 2018  
de 10h à 17h**

**SALONS ADRÉA**  
393 rue de l'hostellerie  
(Ville Active)  
Nîmes

## Informations

Par téléphone au **06 23 10 10 14**  
(9h/12h30 - 13h30/17h00)



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



**On a tous un capital santé, mais savons-nous comment en prendre soin ? Cette journée d'information, de dépistage et d'animation vous donnera les clés pour rester en bonne santé !**

---

La Mutualité Française Occitanie et Adréa Mutuelle, en collaboration avec ses partenaires, vous invitent à participer gratuitement à un forum santé ouvert à tous. De nombreux professionnels vous donneront des conseils sur toutes vos préoccupations en matière de santé pour tous les âges.

## Des stands d'information :

- La **santé globale** : l'accès aux droits, les allergies alimentaires
- Les troubles psychiques et la **prévention des maladies chroniques** : l'autisme, les cancers, le diabète, l'insuffisance rénale, et l'obésité
- La **parentalité**
- Les **adolescents** : les addictions, la sexualité, l'endométriose
- Les **séniors** : le maintien de l'autonomie, les aides aux aidants

## Des ateliers :

- Les **accidents domestiques** avec « Bilou le casse-cou » et les **gestes premiers secours**
- La **nutrition** avec le jeu «au fil des saisons»
- Une initiation à la **marche nordique**
- Une activité originale « **vélo-smothie** »
- La découverte de la **langue des signes**
- Une séance photo en voitures 2 CV pour promouvoir la prévention du **cancer du sein**
- La «**combinaison senior**» qui simule l'effet du grand âge
- Un **challenge collaboratif** pour grimper en haut de la statue de la liberté

## Et des tests :



### Nutrition

Rencontrez une diététicienne et testez vos habitudes alimentaires avec le «P'tit resto santé ». Bilan nutrition à la clé !



### Composition corporelle

Savez-vous de quoi est constitué votre corps ? Muscles, graisse, os, eau ? Venez le mesurer avec un impédancemètre.



### Activité physique

Souplesse, force, équilibre... Plusieurs tests ludiques permettront à un animateur d'activités physiques adaptées de vous conseiller.



### Souffle

Des doutes sur vos capacités respiratoires ? Un tabacologue pourra tester votre souffle en direct !



### Mémoire

Mobilisez et stimulez votre mémoire à travers des exercices pratiques.



### Vision

Un doute sur votre vue ? Un opticien pourra tester votre vision.



### Audition

Vous n'êtes pas sûr d'aussi bien entendre ? Évaluez votre audition par un audioprothésiste.



### Tension artérielle

Prenez la tension avec une infirmière, qui vous donnera des explications sur la lecture de l'appareil.



### Diabète

Venez tester votre risque de diabète et vous informer sur la maladie.