

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 ADREA
393 rue de l'hostellerie
(Ville Active)
Nîmes

Informations

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



occitanie.mutualite.fr



Union agréée par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFCO 2018 - Coket photo - fotolia.com

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.