

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



Vous invitent
à un **Forum-santé**



Entrée
libre &
gratuite



En route... pour le forum santé !

**Jeudi
21 mars 2019
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 - 14h/17h30)



Union Régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 439 320 632 - Communication MFO 2019 - Crédit photo : fotolia.com

occitanie.mutualite.fr



Nous avons 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, quelque soit votre âge !

La Mutualité Française Occitanie et Adréa Mutuelle, en collaboration avec leurs partenaires, vous invitent à participer gratuitement à un forum santé ouvert à tous. De nombreux professionnels vous conseilleront.

Des stands d'information :

- **La santé globale** : bénéficiez d'un bilan santé prévention pour connaître vos droits, créez votre dossier médical personnalisé.
- **Les allergies alimentaires** : les reconnaître pour avoir les bons réflexes.
- **Le bien-être** : échangez avec un naturopathe pour une meilleure hygiène de vie.
- **Les troubles psychiques et la prévention des maladies chroniques** : comprendre l'autisme, prévenir les cancers, l'obésité, dépister l'insuffisance rénale, découvrez les symptômes de la fibromyalgie.
- **La parentalité** : comment se positionner en tant que parents ?
- **Les adolescents et les adultes** : les addictions et la sexualité, parlons-en sans tabou. Savoir repérer l'endométriose.
- **Les seniors** : quelles aides pour mieux vivre à son domicile ? Quels accompagnements pour les aidants ?

Des ateliers :

- **L'initiation aux gestes premiers secours** sur les accidents domestiques.
- **Le jeu « Educ'écrans »** pour accompagner les familles sur la prévention des écrans.
- **Le jeu nutrition** « Au fil des saisons » afin d'apprendre à manger sainement et suivant la saison.
- **Le challenge collectif et le « vélo-smoothie »** pour stimuler vos muscles et confectionner des smoothies avec des fruits.
- **La langue des signes** pour s'ouvrir au monde des malentendants.
- **La « combinaison senior »** qui simule l'effet du grand âge pour une prise de conscience.

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, graisses, 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 spécialiste 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.



Tension artérielle

Prenez la tension par 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.