

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



## Informations

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



Vous invitez  
à un **Forum-santé**



Entrée  
libre &  
gratuite



**En route... pour le forum santé !**

**Judi**  
**21 mars 2019**  
**de 10h à 17h**

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

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFCO 2019 - Coket photo - fotolia.com

[occitanie.mutualite.fr](http://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'endométrirose.
- **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.