

FORUM SANTÉ

PRENEZ SOIN  
DE VOUS !

ESPACE  
SCULFORT MAUBEUGE

SAMEDI  
21 AVRIL  
2018

DE 10H  
À 18H

GRATUIT !

SPORT  
BIEN-ÊTRE  
NUTRITION  
DÉPISTAGE  
ATELIERS  
ANIMATIONS  
DÉBATS

Plus d'infos sur  
[ville-maubeuge.fr](http://ville-maubeuge.fr)



# PRENEZ SOIN DE VOUS !

PRÈS DE 70 PARTENAIRES POUR RÉPONDRE À TOUTES VOS QUESTIONS.  
VENEZ PROFITER D'UN ÉVÈNEMENT FAMILIAL POUR VOUS INFORMER,  
RENCONTRER DES PROFESSIONNELS ET PARTICIPER À DES ATELIERS ET  
DES ANIMATIONS POUR TOUS LES ÂGES !

## DES STANDS D'INFORMATION

- les droits en santé et l'accès aux soins
- les cancers
- les addictions et les dépendances : tabac, alcool...
- le bien-être, la sophrologie, la relaxation
- l'alimentation, la nutrition
- les aidants
- le sommeil
- la santé mentale
- le lien social, les pratiques culturelles, artistiques
- sexualité, contraception
- l'éducation thérapeutique (diabète, obésité infantile...)
- mal-être des jeunes et des ados

## DES DÉPISTAGES

- contrôle de la vue, de l'audition
- dépistage du diabète
- Infections Sexuellement Transmissibles

## DES MINI-CONFÉRENCES

- la relaxation non verbale
- conférence Activités Physiques Adaptées /relaxation, bien-être
- les addictions
- la souffrance psychique

## DES DÉMONSTRATIONS ET ANIMATIONS

- danse Hip Hop, pour les enfants de 4 à 7 ans
- danse africaine, tout public
- tours en poney
- spectacle enfant « Bobo Doudou » (prévention des accidents domestiques)
- initiation self-défense
- gestes de premiers secours et utilisation d'un défibrillateur
- atelier Graff pour les jeunes et ados, (addictions et dépendances)
- animation de la géante NADEGE : spectacle interactif (prévention du cancer colorectal)
- atelier dégustation de smoothies
- des parcours sportifs, des parcours équilibre
- atelier sur l'hygiène bucco-dentaire
- espace détente et lecture pour les enfants (Médiathèque)
- tester, évaluer sa forme, sport, activité physique adaptée
- des ateliers sophrologie, shiatsu, postural ball
- spectacle scolaire « Chocolatine » (nutrition)

**ET BIEN PLUS !**

+ NOMBREUSES ACTIVITÉS  
DANS LE CADRE DES  
**PARCOURS DU COEUR**

**BUVETTE – RESTAURATION**  
NOMBREUX GOODIES, LOTS À GAGNER